التطبيق العملى فى تدريب

كرة القدم

استاذ

حنفى محمود مختار

عميد كلية التربية الرياضية بالمنيا سابقا

رئيس قسم الألعاب سابقا

بكلية التربية الرياضية بالهرم

استاذ كرة القدم بكليات التربية الرياضية

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

الأدارة: ٩٤ ش عباس العقاد ـ مدينة نصر

القاهرة ت: ٦١٨٩٦٩ ـ ٢٦٣٨٦٨٤

٧٩٦،٣٣
ح ن ت ط

حنفى محمود مختار.
التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم/حنفى محمود مختار. ـ القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٥.
٢٠٢ ص: إيض؛ ٢٤سم.
تدمك: ٩ ـ ٠٧٠٠ ـ ١٠ ـ ٩٧٧.
١ ـ كرة القدم ـ تدريب.   أ ـ العنوان.

الإشراف الفنى/ محمد عبد الحكيم

مطبعة المدنى
المؤسسة السعودية بمصر
٦٨ شارع العباسية ـ القاهرة ـ ت: ٨٢٧٨٥١

مقدمة

أحمد الله حمدا كثيرا أن وهبنى من القدرة وأتاح لى الفرصة فى أن اقدم لابنائى المدربين فى مختلف العالم العربى علما جيدا يساير أخر تطورات كرة القدم فى العالم خلال العشرين سنة الماضية من خلال كتبى المختلفة التى تعتبر المرجع الأول والمفضل لدى جميع مدربى كرة القدم فى مختلف الدول العربية من المحيط إلى الخليج.

ومن مشاهدتى لعدد كبير من المدربين اثناء عملية التدريب الميدانية داخل الملعب تستحق ويحتاج إلى بعض التوجيهات والارشادات حتى تصبح عملية التدريب مكتملة وتسير فى الطريق السليم، ويصبح اداءتالمدرب من خلالها مؤثرا فى تطوير قدرات اللاعبين على التنفيذ داخل الملعب كمجموعة وفريق مترابط.

أرجو الله العلى القدير أن يوفق دائما ابنائى المدربين العرب فى ادائهم الأداء التدريبى الأمثل داخل الملعب فنحن لا نقل علما وذكاءا عن أى مدرب اجنبى وإن كان منتقضا بعض الثقة والايمان بقيمة العلم فى تطوير ادائنا والمثابرة على الاستفادة من المادة العلمية النظرية فى التطبيق العلمى فى الميدان.

الله الموفق لنا جميعا فى خدمة امتنا العربية وإن يكون عوننا وناصرنا فى أدائنا باحلامى فى عملنا لكى يتطور مما لا يبعدنا على المجال العالمى وإن شارك فيه الدورات العاملية والأولمبية بصورة مشرفة كما اشتركت مصر والمغرب والجزائر وتونس والمملكة العربية السعودية فى بطولة العامل ويهدف العالم تحسين ادائها ولكننا نريد مزيدا من الأداء الأكثر ابهارا للعالم والله الموفق والله خير معين.



مقدمة

كرة القدم الحديثة

منذ كأس العالم عام ١٩٨٦ حتى الآن ظهر بشكل واضح تغير طابع اللعب فى كرة القدم الحديثة، فأصبح الهجوم المثير هو الطابع المميز لأغلب الفرق الممتازة سواء كانت فرق أندية أو منتخبات قومية - حقيقة ظهر الطابع الهجومى فى كثير من الفرق الكروية خلال فترة السبعينيات، إلا أنه تاكد خلال فترة الثمانينيات حتى الآن - والطابع الهجومى فى كرة القدم جعلها أكثر إثارة للمتفرجين كما أنها تبعث على السرور والغبطة لدى اللاعبين وتزيد من حماسهم وحبهم للعبة وذلك عكس ما يكون اللعب دفاعيا.

ولقد أخذ معظم مدربى الفرق المعروفة فى مجال لعبة كرة القدم بالأسس السليمة فى تكوين فرقهم؛ وعمل كل منهم على أن تتكامل هذه الأسس فى فريقه ليصبح على المستوى الذى يؤهله للمنافسة والصدارة (أنظر كتاب مدرب كرة القدم). ومن أهم هذه الأسس وجود لاعبين مهاجمين لديهم مهارات فردية عالية المستوى، مع توظيف هذه المهارات فى خدمة اللعب الجماعى، فأصبح هناك مزجا مدروسا بين اللعب الفردى واللعب الجماعى نتيجة للتدريب الجيد المخطط بعناية من مدرب جيد.

ومن تحليل المباريات الدولية على مختلف درجاتها سواء بين فرق أندية أو فرق قومية، ظهر أن هناك خطورة فى محاولة المدرب إعطاء خطط لعب مُغالّى فيها لصعوبة اللاعب على التكيف معها فى زمن قصير، وهذا ينطبق على مدربى الفرق القومية أو المدرب الذى يقوم بتدريب فريق جديد عليه. فأغلب اللاعبين ينشأ كل منهم ويعتاد على طريقة لعب معينة، ومحاولة تغيير طريقة لعب معينة - مهما كانت قيمتها - محفوفة بالخطر إلا إذا كان لدى المدرب وقتا كافيا كفترة

إعداد تمكن اللاعب من التكيف على التغيير الذى يريده المدرب فى أسلوب وطريقة اللعب - فاللاعب الذى لم يتكيف مع طريقة المدرب الجديدة يمكنه أن يبدأ المباراة بالطريقة المطلوبة ولكنه يعود تدريجياً إلى الطريقة التى اعتاد عليها من حيث سرعة الأداء والتحركات فى الملعب.... الخ.

ومما لا شك فيه أن ارتفاع مهارات اللاعب تجعله يبذل جهداً أقل فى السيطرة على الكرة ويقتصد فى المجهود عند التحرك بالكرة.

ولقد تطلبت كرة القدم الحديثة أن يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة الخططية والمهارات الحركية العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم فى الفريق. وتظهر مهارات لاعبى الهجوم خاصة عند أداء خطة التمريرة الحائطية داخل منطقة الجزاء، كما تظهر مهارات لاعبى الدفاع عند التمرير العالى للكرة لتسقط داخل منطقة جزاء الخصم أمام زميله المهاجم أو على رأسه سواء كانوا يتحركون فى مركز الجناح أو من منتصف الملعب.

وفى الكرة الحديثة أصبح من المهم فيها جدا أن يكون تحرك اللاعب بدون الكرة تحركا ذكيا مدروسا، فهو الذى يستطيع أن يخلق لعبا أو ايجاد مكان شاغر يساعد اللاعب المستحوذ على الكرة (وهو يعتبر مفتاح اللعب) حيث يمكنه اختيار الزميل المناسب للتمرير له.

وطرق اللعب الحديثة بمختلف أنواعها لا تظهر واضحة خلال المباراة ولكن يمكن التعرف عليها خلال الترتيبات الدفاعية للفريق - فعند الهجوم أصبحت تحركات اللاعبين تتوقف دائما على مكان الكرة، ومن هو المستحوذ على الكرة، وأصبح من أهم مميزات الهجوم الجيد هو فتح الثغرات فى دفاع الفريق المنافس وخلق المكان الشاغر ليشغله زميل. أما عند الدفاع فإن ترتيب لاعبى الدفاع مهم، وتحديد واجبات كل لاعب يجب أن تكون واضحة ويستطيع المدافع القيام بها - وفى طرق اللعب الحديثة باختلافها فإن خط الوسط يجب أن يكون من لاعبين لهم مهارات عالية وتحمل عال على الأداء القوىّ طوال فترة المباريات.

وهناك مثل هام فى كرة القدم الحديث يقول : «ليس مركز اللاعب فى الفريق هو الذى يحدد تحركاته فى الملعب ولكن قدرته على ماذا يستطيع أن يؤدى». وعلى ذلك فإن اللاعب الماهر القوى ذا التحمل الكبير يستطيع أن يفعل الكثير خاصة إذا كان لاعب خط وسط.

وفى كرة القدم الحديثة تلعب فرق كثيرة بدون جناحين حقيقيين، وهذا من شأنه أن يلقى بواجبات إضافية يقوم بها الظهيران، فهما يلعبان حينئذ كجناحين عندما يكون الفريق مهاجما خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبى خط الوسط كاملين حتى يتحكم فى الملعب وينفذ الخطط الهجومية.

وللاستفادة من تلك الخطط يجب أن تكون لدى الظهيرين ولاعبى خط الوسط القدرة على التصويب القوى البعيد.

ولاعبو خط الوسط فى الكرة الحديثة لا يحتفظون بالكرة كثيرا معهم كما كان فى الماضى بل إنهم يسرعون فى نقل اللعب إلى الأمام أمام مرمى الفريق المنافس ويشاركون فى الهجوم والتصويب مِن بُعد.

وأخيرا فإننا نعود ونذكّر المدربين بأن اللياقة البدنية العالية والصفات الإرادية القوية أصبحت العامل الأهم والفيصل فى تحديد نتائج المباريات.



واجبات التدريب فى كرة القدم

عندما يعهد إلى مُدرِّبٍ تدريب فريقٍ ما فإنه تخالجه كثير من الأفكار ولكن يبقى دائما أمامه هدف يحاول تحقيقه عن طريق عملية التدريب التى سيقوم بها، ولا يخرج هذا الهدف عن واحد من الأهداف التالية الآتية:

أ ـ أن يحاول الفوز ببطولة الدرجة التى يلعب فيها أو الصعود بالفريق إلى الدرجة الأعلى.

ب ـ أن يفوز ببطولة الأشبال فى المستوى السنى الذى يلعب فيه.

جـ ـ إذا لم تكن قدرات فريقه تسمح له بهذا التطلع فهو يسعى إلى الحصول على مركز مشرف بالنسبة لقدرات لاعبيه.

د ـ إذا كانت قدرات لاعبيه ضعيفة وإمكاناته لا تسمح له بحرية الأداء فإنه يعمل جاهدا لعدم هبوط الفريق للدرجة الأقل.

أما الفوز ببطولة الدورى الممتاز فهذا يتطلب عملا وجهدا شاقين ومنظما بلا شك.

ولتحقيق أى هدف من هذه الأهداف فلا بد للمدرب مِن أن يضع تخطيطا جيدا يعمل على أن يصل كل لاعب فى فريقه إلى الفورمة الرياضية العالية ليؤدى الأداء المثالى المطلوب منه. من هذا المنطلق فإن عمل أى مدرب فى أى مستوى تدريبى لابد وأن يحقق الواجبات التالية:

أولا: الارتفاع بمستوى الصفات البدنية العامة:

وهذا واجب هام يجب أن يهتم به المدرب حيث أن الحالة البدنية للاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية والتى ترتكز عليها صحة الأداء الفنى للاعب. فالمهارة لكى تُؤدى بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان انسيابى فى مسار القوة التى تؤدى بها الحركة ولا يتأتى هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة فى

ذلك. وتدريب هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد. كما أن تدريب القوة العامة والسرعة العامة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق. تصل باللاعب إلى جسم رياضى متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر فى أداء المهارات.

(انظر كتاب الاعداد البدنى العام فى كرة القدم للمؤلف).

ثانيا: تطوير الصفات البدنية الخاصة:

مع عمل المدرب على تطوير الصفات البدنية العامة يقوم بتطوير الصفات البدنية الخاصة التى تعمل فى كرة القدم، ويثبت هذا التطور حتى لا يهبط مستوى اللاعب أثناء موسم المباريات، وهذه الصفات هى السرعة القصوى وسرعة الاستجابة وتحمل السرعة والقوة العظمى والقوة النسبية وتحمل الأداء والمرونة والرشاقة الخاصة وتطوير التوافق العضلى العصبى بالكرة - ومن المهم تطوير سرعة أداء المهارات الأساسية وفقاً لمختلف المواقف.

ثالثا: رفع مستوى الأداء الفني للاعب:

لا شك أن الأداء المهارى فى كرة القدم هو العامل الاساسى الأول فى حسن وقدرة اداء اللاعب والذى يتوقف عليها تقدير قيمة اللاعب الفنية. وبدون مهارات فنية عالية لا توجد خطط لعب ولا مباراة على مستوى فنى عال يهدف المدرب على تحقيقه،لذلك فإن من واجب المدرب الإهتمام الشديد بتدريب اللاعبين على صحة ودقة الأداء المهارى العالى تحت أى ظرف من ظروف المباراة وتحت ضغط المنافس. لهذا السبب كان من واجب مدرب الناشئين الاهتمام الفائق بالأداء المهارى بالطريقة الصحيحة وإصلاح الأخطاء باستمرار حتى يجيد اللاعب أداء المهارة (كتاب تدريب الناشئين فى كرة القدم)، كذلك فإن مدربى فرق الدرجة الأولى وفى مستواها والناشئين وكبار السن يجب أن يعتنوا بتدريب المهارات فى تمرينات تشبه ما يحدث فى الملعب وكذلك التدريبات المهارية لمراكز اللعب المختلفة (كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم وكتاب مدرب كرة القدم).



رابعا: تطوير الأداء الخططي للاعب:

فى هذا المجال يقوم المدرب بتدريب اللاعبين وفقا لخطوات التدريب على خطط اللعب. وفى هذا يحاول المدرب أن يجعل الفريق يحفظ خطتين أو ثلاثا كل عام بحيث تؤدى هذه الخطط بإتقان أثناء المباراة، ولما كانت الخطط المحفوظة (الجمل التى تدرب عليها اللاعبون) لا يمكن أداؤها طوال المباراة فإن اللاعبين يجب أن تكون لديهم القدرة على تنفيذ خطط تلقائية تظهر خلال سير المباراة. وهذه التلقائية فى تنفيذ الخطط لا تترك عشوائيا لقدرات اللاعب بل إن المدرب يدرب لاعبيه على أسس الأداء الخططى التلقائى لكى يكون هناك ترابط بين اداء لاعبى الفريق ككل وهذا ما سنقوم بشرحه فى هذا الكتاب.

كما يجب أن يهتم المدرب بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وهى المحاورة والخداع والتصويب على المرمى. ويرتبط بالأداء الخططى تطوير قدرات اللاعبين العقلية التى ترتبط بالأداء الخططى فى كرة القدم، وهى تركيز الانتباه والملاحظة وإدراك المكان والزمان والتفكير والاستنتاج والتصرف السليم. وهذا التطور لهذه الصفات يأتى خلال التدريب فى الملعب وإعطاء المدرب لتعليماته. ولا جدال فى أن القدرات العقلية هى العامل الفيصل الذى يلعب الدور الأساسى فى قدرة كل لاعب على التصرف السليم فى الملعب سواء كانت الكرة فى حوزته أم فى حوزة زميل له أو لاعب منافس.

خامسا: صقل الصفات الإرادية:

لقد اثبت العلماء أن الصفات الإرادية للاعب تلعب دورا هاما فى حسن ادائه. إن الفريق الذى يتصف لاعبوه بامتلاكهم لصفات إرادية عالية فريق يصعب هزيمته، بل هو أقرب دائما إلى النصر وكما ذكرنا سابقا فقد أظهرت البحوث التى قام بها العلماء فى الخارج إن الصفات الإرادية تؤثر بمقدار ٦٠٪ من نتائج المباراة أى اكثر من الخطط والمهارات ـ هذا إذا تساوى الفريقان فى النواحى البدنية والمهارية والخططية. والصفات الإرادية تنمو خلال إعطاء جرعات قوية من التدريب وخلال الشحن المعنوى المقنن من المدرب.

سادسا: الاستعداد المثالى للاعبين كفريق مترابط:

يأتى فى مقدمة واجبات مدرب فريق كرة القدم عمله المتواصل فى خلق فريق يترابط لاعبوه ترابطا جيدا. وللوصول إلى ذلك يقوم المدرب بإيجاد الانسجام بين اللاعبين فى الأداء فى الملعب، ويكوّن بين أفراد الفريق علاقات سليمة خارج الملعب تقوم على المحبة الخالصة والصداقة المتينة، كما يؤكد للاعبين ضرورة وحدة هدفهم فى العمل على نصرة الفريق كمجموعة، وأن يغرس فيهم حب الفريق والتفانى فى الإخلاص له بدون تعصب أعمى. ومن المهم فى أداء المدرب داخل الملعب وخارجه أن يجعل النجوم البارزة فى الفريق تذوب داخله وتعمل بالتعاون مع باقى أعضاء الفريق للفوز وتبتعد عن الأنانية وحب الظهور - وليس خافيا على بعض المدربين ما شاهده من هزيمة فِرَق كبيرة لعدم انسجام لاعبيهم معا ومع الجهاز الفنى.

سابعا: المحافظة على الحالة الصحية لكل لاعب:

مما لا شك فيه أن الحالة الصحية للاعب تلعب دورا هاما فى أدائه أثناء التدريب وفى المباريات. ومرض لاعب أو اكثر يربك المدرب فى وضع قائمة اللاعبين الذين سيلعبون المباراة - لذلك كان من واجب المدرب أن يقوم بعمل كشف دورى طبى على اللاعبين للاطمئنان على حالتهم الصحية خاصة قبل بدء فترة الإعداد - وعموما فإنه من المؤكد أن التدريب الرياضى السليم يحافظ على الحالة الصحية للاعب.

ثامنا: منع إصابة اللاعب:

يجب على المدرب أخذ الاحتياطات اللازمة أثناء التدريب لمنع إصابة اللاعبين وذلك بمراعاة سلامة الأجهزة والأدوات التى سيتدرب بها اللاعبون سواء فى صالة التدريب أو داخل الملعب. ومن أهم وسائل المحافظة على سلامة اللاعب وعدم إصابته بالملخ أو الشد أو التمزق العضلى هو مرونة المفاصل، ليس فقط بالحد المطلوب فى أداء مهارات كرة القدم بل أكثر منها. كذلك فإن تقوية العضلات والأربطة والأوتار خاصة مع اللاعبين المبتدئين تساعد على منع إصابة اللاعبين -



وإصابة اللاعب المبتدئ فى بداية حياته الرياضية قد تؤثر عليه فى مستقبله الرياضى خاصة إصابة مفصل قدم اللاعب. ومن المؤكد أن تقوية عضلات اللاعب ومرونة مفاصله تقلل من احتمال إصابة اللاعب خاصة إذا قام بحركات قوية مفاجئة أو غير معتادة.

تاسعا: المعلومات النظرية:

هذا واجب هام يؤثر على أداء اللاعب ومع ذلك يتغاضى عنه أغلب المدربين. إن إعطاء المدرب للاعبين المعلومات النظرية الخاصة بالناحية الفسيولوجية والصحية والنفسية وسلامة التغذية والتصرف خلال الإصابة وبعدها بالإضافة إلى الاهتمام من المدرب بشرح خطط اللعب وأهدافها والطريقة الصحيحة فى أداء المهارات وواجبات المراكز وطرق اللعب المختلفة يوسّع مدارك اللاعبين ويجعلهم يشاركون مشاركة فعّالة فى المحافظة على سلامتهم وصحتهم خارج الملعب ويجعلهم يؤدون باقتناع وفهم جيد لخطط اللعب المختلفة التى يتدربون عليها كما يمكنهم من إصلاح أخطائهم الفنية أثناء المباراة بدون توجيه من المدرب.

هذا ملخص للواجبات الأساسية لمدرب كرة القدم عند بدء تدريبه لفريق كرة القدم - وهناك واجبات فرعية تظهر خلال عملية التدريب تساعد على تحقيق أهداف التدريب وهى تختلف من مدرب لآخر ومن فريق لفريق ويمكن لكل مدرب ان يضيف واجبات أخرى مادام يرى أنها تحقق له أهدافا أخرى.

العوامل الخاصة فى عملية التدريب

يعمل هذا الكتاب على توجيه المدربين لعمل برنامج تطبيقى لعملية التدريب ومن الصعب جمع جميع المعلومات التى تضمنها الكتاب فى هذا الجزء البسيط الذى نحن بصدده ولكن هناك بعض النقاط الرئيسية التى تدور حولها عملية التدريب المقترحة فى هذا الكتاب.

١ - إن عملية استعادة الشفاء للاعب بعد انتهاء وحدة التدريب هامة جدا. إن زمن استعادة الشفاء المناسب المطلوب هو الذى يسهل التأثير التدريبى - إن استمرار التدريب مع التركيز على إعطاء اللاعبين أكبر حمل ممكن بدون اعطاء فترات راحة مناسبة هو خطأ كبير من المدرب.

٢ - من الخطأ أو الحماقة من المدرب الاستمرار فى تدريب مهارة إذا كان الأداء الفنى للمهارة سيئا وغير سليم. فإذا حدث ذلك الأداء السيئ فإن عملية التكيف على الأداء الفنى تصبح معدومة ويقوم اللاعب بأداء حركات دخيلة للتغلب على التعب العام الذى يحدث، ويترتب على هذا التعب عدم استفادة اللاعب من الأداء وعدم تطور الأداء المهارى، والمدرب الذكى هو الذى يعرف متى يوقف التدريب لعدم تحميل اللاعب حملا زائدا قد يكون مضرا أحيانا.

٣ - إن زيادة الحمل يجب أن تسير فى خطوات كالسلم - وهذا الأسلوب يختلف عن الأسلوب التقليدى الذى يعمل على رفع حمل التدريب فى كل وحدة تدريب - ان ارتفاع حمل التدريب المتكرر على شكل سلم يجعل أجهزة اللاعب تتكيف على الحمل. وهذا الأسلوب يعطى الجسم الوقت للتطور والتكيف بطريقة طبيعية نتيجة لتكرار الحمل ذى الدرجة الثابتة من الشدة بعكس التغير الدائم لدرجة حمل التدريب - وهناك تغير آخر يحدث نتيجة الارتفاع بحمل التدريب كالسلم وهو أن أول تعرض للإثارة التى تحدث من حمل التدريب الجديد هى التى يصل فيها اللاعب إلى التعب ثم تبدأ عملية التكيف لذلك كان تخطيط دورة الحمل الاسبوعية ذا أهمية كبرى.



٤ ـ يجب أن تكون خطة التدريب الفترية (فترة الاعداد مثلا) بحيث يكون داخلها تخطيط لتدريب كل صفة بدنية أو مهارة أساسية. فمن المستحيل أو المفضل أن يقوم المدرب بتدريب كل المهارات أو الصفات البدنية فى كل وحدة تدريب (ما عدا الرشاقة والمرونة) بل يجب ان يحدد المدرب صفة بدنية يركز على تطويرها ويعطى تمرينات بسيطة لتطوير بعض الصفات البدنية الأخرى خلال الفترة فى وحدة التدريب ـ كذلك تراجع المهارات الاساسية فى تمرينات التدفئة خلال مقدمة وحدة التدريب.

٥ ـ إن قدرات اللاعبين الناضجين (كبار السن) محدودة المستوى ولا يمكن زيادتها ولكن مع ذلك يمكن زيادة القدرة على الأداء رفيع المستوى وذلك بالمحافظة على المستوى البدنى العالى بالنسبة للسن وثبات المهارات الأساسية العالية يضاف إلى ذلك ـ وهو الأهم ـ الخبرة العالية والذكاء المكتسب فى تطبيق خطط اللعب بالإضافة إلى ارتفاع الحالة النفسية والعقلية للاعب. إن ارتفاع نوعية التدريب الجيدة لها أثرها فى ارتفاع مستوى أداء اللاعبين رغم تقليل حمل التدريب خاصة فى فترة المنافسات. والنوعية تعنى قدرة المدرب على اختيار التمرينات المركبة التى تعلم الخطط وفى نفس الوقت ترفع من مستوى الأداء المهارى وتنمّى الصفات البدنية الخاصة لدى اللاعبين خاصة كبار السن وعموما فليس من الحكمة وضع برنامج خاص قوى للتدريب بحيث يكون أكبر من قدرة اللاعبين بهدف جعل أداء اللاعبين أحسن فهذا خطأ تدريبى قد يصل باللاعبين إلى حالة التدريب الزائد.

٦ ـ إن المستوى المميز من الأداء لا يمكن أن يحقق بدون حجم صحيح من التدريب التخصصى. والمباريات التى تقام خلال مرحلة الإعداد التخصصى (المرحلة الثانية من فترة الاعداد) ليست هى المرحلة المفروض أن يُعطى فيها اللاعب أو الفريق أحسن ما عنده فهو لم يصل إلى قمة «الفورمة الرياضية» بعد. والمدرب يجب أن يزن بين ما يأمل أن يصل إليه وما هى إمكانات لاعبيه. فليس كل ما يتمنى المرء يدركه، ولذلك فإن المدرب الجيد هو الذى يستطيع أن ينظم ما لديه من امكانات (قدرات لاعبيه) لأداء أحسن ما يمكن.

٧ - إن استجابة اللاعب للتطور فى الأداء يتوقف على استعداداته البدنية والفنية ومقدار ما يبذله فى التدريب، وأى تدريب اكثر أو أقل من قدرات اللاعب تهبط من مستوى استفادته من التدريب ولا تجعله يحقق المستوى المطلوب الوصول إليه.

٨ - يجب أن ينظم المدرب وحدات التدريب وفقا لتتابعات مستقلة. والتعب هو العامل الاكبر المؤثر فى تعطيل وصول التدريب لتحقيق آثاره. إن وجود حامض اللبنيك يعرقل تطور عمل الجهاز العضلى العصبى. وبناءً على ذلك فإن التدريب الفنى وتنمية الصفات البدنية التى تعتمد على صحة عمل الجهاز العضلى العصبى (تمرينات السرعة والمهارة) لابد أن يقوم المدرب بتدريبها قبل التدريب على التمرينات التى ينتج عنها تكوين حامض اللبنيك فى عضلات الجسم.

هذه العوامل العامة هى أهم ما يتضمنه التدريب على القدرات البدنية والمهارات وهناك مبادئ أخرى صغيرة لم نذكرها.

الاسس التى تُبنى عليها خطة التدريب

هذا التخطيط هو الأساس الذى تُبنى عليه عملية التدريب، فإذا كان الأساس قويا نجحت عملية التدريب وحققت أهدافها. وإذا كان التدريب ارتجاليا غير مبنى على تخطيط جيد نتيجة أن عملية التدريب ليست على المستوى المطلوب الوصول إليه. فأى تدريب يحسن ولكن السؤال ما مقدار هذا التحسن؟ هذه هى الأسس التى تبنى عليها خطة التدريب الجيدة.

١- وضع خطة تدريب جيدة يتيح الملاحظة السليمة:

تبنى عملية التدريب المبنية على أسس علمية سليمة على تخطيط جيد مدروس من المدرب - وهذا التخطيط الجيد الذى يضعه المدرب لا يأتى من فراغ فإن واجب المدرب الأول قبل أن يضع تخطيطه أن يلاحظ لاعبيه لفترة كافية



تجعله يدرك إدراكا جيدا مستوى لاعبيه ليستطيع أن يضع خطته بحيث تبنى على أساس سليم، وتحدد أهدافا تتمشى مع واقع قدرات اللاعبين الحالية والمتوقع منها مستقبلا،وهذا يعنى أنه ليس من الصحة أن يقوم المدرب بالتفكير فى خطة التدريب بمجرد استلامه تدريب فريق، فالتدريب ليس إعطاء تمرينات وأوامر ولكن التدريب يعنى تقدير مستوى الفريق الذى سيقوم بتدريبه حاليا، ثم التخطيط على الورق والتطبيق العملى لتحقيق أهداف الخطة. أما إذا بدأ المدرب عمله بإعطاء أوامر وتمرينات مهارات فإنه لن يستطيع أن يحقق أى تقدم مطلوب. حقيقة إن التمرين يحسّن المستوى ولكن التدريب المخطط يصل باللاعب والفريق إلى الأداء المثالى المطلوب الذى يحقق الهدف من عملية التدريب.

٢ـ التحليل الجيد:

إن الخطوة الثانية فى تخطيط عمل المدرب هو التحليل الجيد المبنى على الملاحظة والإدراك الجيد لقدرات اللاعبين كأفراد وجماعة. وللتحليل الجيد يجب أن تكون لدى المدرب الخبرة الكافية والعلم الجيد ـ والمدربون الخبراء فى العالم يقولون «إذا لم تستطع أن ترى ما هو كائن لا يمكنك ان تدرب الفريق» أى لا يمكنك أن تصلح من أخطاء اللاعب أو الفريق أثناء التدريب أو بعد المباراة ـ وهذا ما يعتمد على ما يسمى «بعين المدرب» فالعين المدربة، تستطيع أن ترى الأخطاء وتعالجها خلال عملية التدريب ـ والتحليل الجيد يجعل المدرب يدرك متى يأمر بتمرينات لإصلاح أداء اللاعب أو متى يتعامل مع اللاعب لعلاجه نفسيا.

٣ـ عملية التدريب تربوية:

إن عملية التدريب لا تعنى إطلاقا تمرينات يؤديها اللاعبون بدون فهم وإدراك لأهدافها ولكن التدريب الجيد يعنى ان يعرف اللاعب الطريقة الصحيحة للاداء المهارى ليصلح من أخطائه شخصيا خلال التمرين أو اثناء المباراة وأن يدرك أهداف المباراة بفهم وقناعة. والتدريب يتبع قواعد التعلم المعروفة كالعمل بوعى والإيضاح والتدرج ـ الخ. كما هى مذكور فى كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم.

٤ـ التدريب المتطور والمتدرج:

المدرب الجيد يستطيع ان يضع التمرينات المتدرجة بحيث تبدأ من التمرينات البسيطة وتنتهى بالتمرينات المتطورة التى تشبه ما يحدث بالملعب؛ والتدريب المتطور يعنى أن يهتم المدرب بأن تنمى التمرينات على المهارات وعلى الخطط مع خطوات التدريب عليها وألا ينتقل المدرب من خطوة إلى أخرى إلا بعد أن يتأكد من أن لاعبيه قد أجادوا اداء المهارة أو الخطة وفقا لما هو مطلوب.

كيفية التفاهم مع اللاعبين ونقل المعلومات إليهم:

يعتبر توصيل الآراء والمعلومات هو حقل المعرفة الصحيحة عن طريق إعطاء كل فرد لقيمته الثمينة ـ فعلى سبيل المثال فإن أغلب المدربين لديهم القابلية لاستقبال أو نقل وإعطاء الاراء ولكن بعض المدربين لديهم المهارة فى نقل افكارهم وارائهم ولكن تقل قدراتهم على تقبل آراء الاخرين.

المعلومات عن الاداء البدنى:

إن شكل استخدام الجسم وأعضائه المختلفة فى أداء المهارات بالدقة التى تتطلبها كل مهارة يكون تعليمه مهم جدا مع الناشئين. أن الناشئ يتعلم من المدرب كيفية أداء المهارة ويتعلم أكثر من خلال الممارسة العملية وهو يكتشف ويشعر بصحة استخدام أطرافه فى أداء المهارة من خلال التدريب أكثر منه من خلال الاستماع ومثال ذلك الإحساس باسترخاء القدم عند السيطرة على الكرة أو ثبات عضلات الرقبة عند ضرب الكرة بالرأس وهناك طرق لتقديم المعلومات هى أن:

(أ) المعلومات عن طريق البصر (التقديم البصرى):

إن قدرة المدرب على اعطاء نموذج للحركة هبه ثمينة والنموذج تعليم حى يحرك شعور اللاعب خاصة الناشئ ويبعده عن الملل الحادث من التقديم السمعى وكثرة الشرح للمهارة. وأهمية إعطاء النموذج ترتبط بالاعتبارات التالية:

١ ـ القدرة على شرح الحركة أثناء أداء النموذج.

٢ ـ يعطى فى كل مرة شرح نقطة كبيرة هامة فى أداء المهارة ونقطة صغيرة وتكون النقطة فى حدود قدرة اللاعبين.



٣ ـ يستحسن أن تكون سرعة النموذج ومساحة الأداء بالسرعة الحقيقية المطلوبة للمهارة.

٤ ـ يجب الا يكرر المدرب النموذج اكثر من ثلاث مرات حتى لا يثير ملل اللاعبين.

ماذا يفعل المدرب إذا أخطأ فى اعطاء نموذج جيد:

ليس من المعقول أن يستمر المدرب فى محاولة إصلاح ادائه الخاطئ أمام اللاعبين لذلك فيجب عليه القيام بالآتى:

١ ـ على المدرب أن يتدرب على انفراد أو مع المدرب المساعد وإذا اخطأ المدرب المساعد فى رمى الكرة إليه لاداء المهارة لا يحاول إصلاح خطأ المساعد ـ يرجع الكرة إليه ويبدأ من جديد.

٢ ـ قبل أن يعطى المدرب نموذجا أمام اللاعبين يذكر لهم أنه قد يخطئ فى الأداء وأنه يريد منهم أن يؤدوا كما شرح لهم لا كما يؤدى بطريقة غير سليمة تماما. ومن المؤكد أن اداء المدرب الجيد نقطة تؤخذ لصالحه فى تعليم الأداء وسواء نجح فى أداء المهارة أو فشل فيكفى اداء النموذج لثلاث فقط.

٣ ـ إذا كان مع المدرب مساعد يمكنه أداء النموذج بالطريقة الصحيحة فيدعه يعطى النموذج ويشرح المدرب للاعبين النقاط الهامة فى أداء المهارة بالطريقة الصحيحة.

٤ ـ أخيرا هناك طريقة هامة وحديثة فى تعليم المهارات الاساسية وهى عرض اشرطة الفيديو التى تعطى نموذجا جيدا لأداء المهارات ويقوم المدرب حينئذ بتوجيه نظر اللاعبين إلى النقاط الهامة فى أداء المهارة.

(جـ) المعلومات الشفوية:

إن عمل المدرب يتطلب منه غالبا إعطاء التوجيهات الشفوية للاعبين أثناء الأداء المهارى أو الخططى خلال التدريب اليومى، واللاعب يختزن هذه المعلومات ويخرجها أثناء الأداء ـ ومما لا شك فيه أن التوجيهات التى يعطيها المدرب لها الأثر

الكبير فى تحسين الأداء الفنى للاعبين خاصة اثناء المباريات. ومن المستحسن اثناء التدريب ان يقوم المدرب بتشجيع اللاعب أو اللاعبين إذا أدوا بطريقة صحيحة. وعندما يخطئ لاعب فهنا تأتى حكمة المدرب، فإذا استمر فى إظهار أخطاء اللاعب فان ذلك قد يجعل اللاعب يشعر بالاحباط ويكره أداء هذه المهارة، وفى هذه الحالة يجب على المدرب أن يقول للاعب «اداء جيد ولكن إذا......» أو «لا بأس حتى الأن بادائك ولكن...» أن تشجيع المخطئ باستمرار يعطيه الثقة فى أنه سيصل إلى الاداء الصحيح للمهارة بدلا من الشعور بعدم استطاعته اداءها.

ويلجأ بعض المدربين الناجحين إلى أسلوب الاسئلة لاكتساب وتثبيت المعلومة المطلوبة لدى اللاعبين. ومثال ذلك أن يسأل المدرب اللاعبين من يستطيع ان يخبرنى لماذا كانت تمريرة حسن بباطن القدم إلى اسماعيل جيدة وسليمة؟» أو «من يستطيع أن يخبرنى ماذا كانت طريقة دفاع الفريق المنافس فى المباراة السابقة» وهكذا.

وهناك فائدتان فى استخدام هذا الاسلوب:

أولا: مشاركة اللاعبين وتشجيعهم على ملاحظة متطلبات التدريب أو تدريبهم على دوام ملاحظة سير المباراة وهذا يجعلهم يستخدمون عقولهم فى إصلاح أخطائهم الخططية أثناء سير المباراة.

ثانيا: قدرة اللاعبين على إصلاح أخطائهم الفنية فى الأداء المهارى بحيث لايتكرر الخطأ مرة أخرى اثناء المباراة خاصة عند التصويب على المرمى، وتعتبر هذه النقطة فى التدريب الإيجابى بمشاركة اللاعبين هو قلب العملية التدريبة السليمة ونجاح المدرب فيها يعتبر نجاحا لعملية التدريب ذاتها.



أسلوب أداء المدرب فى الملعب خلال وحدة التدريب

إن أسلوب المدرب فى تنفيذ وحدة التدريب يؤثر تأثيرا إيجابيا فى تطور عملية التدريب ومن ثم من تطور أداء اللاعبين، والنقاط التالية يمكن اعتبارها الوسيلة التى توضح أسلوب المدرب فى إخراجه عمليا لوحدة التدريب اليوميه.

١ - اجمع جميع اللاعبين فى مجموعة واحدة أمامك حيث يمكن أن يسمعوك جميعا ويرونك وغالبا ما يكون ذلك فى حجرة خاصة بالمحاضرات وبها سبورة ولوحة مخططة للملعب.

٢ - اشرح بوضوح:

أ - ماذا سيقوم اللاعبون بعمله.

ب - أى لون ملابس سيرتديه كل لاعب.

جـ - المنطقة التى سيؤدى بها كل تمرين.

د - ما هى أهداف وقواعد التمرين الذى سيؤدى والتمرينات الأخرى ثم وحدة التدريب ككل. وإذا كانت لدى المدرب سبورة يكون شرح التمرينات وأماكنها فى حجرة الملابس على السبورة.

٣ - إذا لزم الأمر استخدم مجموعة من اللاعبين كنموذج.

٤ - إسأل إذا كان كل اللاعبين قد فهموا المطلوب أدائه خلال الوحدة.

٥ - وزع المجموعات على أماكن التدريب واتركهم عدة دقائق يتدربون بأنفسهم وقف مكانك من الملعب ولاحظ الأداء هل هو واقعى يمثل الأداء أثناء المباراة أم صورى - تدخل لإعطاء بعض التعليمات إذا اقتضى الأمر.

٦ - يجب أن يركز المدرب على نقطة واحدة يقوم بها الفريق، مثلا جرى اللاعب للمساعدة فى الهجوم.

٧ ـ استخدم عدة طرق فى اعطاء تعليماتك للفريق ولكن تأكد ان كل اللاعبين المشتركين فى التدريب قد سمعوا التعليمات والتوجيهات التى اعطيتها.

إجعل تعليماتك للاعبين أثناء التدريب بسيطة ومختصرة ونادرة أى لا تكثر من إعطاء التعليمات. وإذا كان ولابد من إعطاء نموذج فإنه يجب أن يكون معنيا وتحت إشراف المدرب ويجب أن تكون تعلماته مختصرة ولا تأخذ وقتا طويلا.

٨ ـ وسائل توصيل المعلومات يمكن أن تكون عن طريق:

أ ـ ايقاف اللعب ثم شرح المدرب لما يريد.

ب ـ اعطاء التعليمات عندما تقف الكرة أو تخرج خارج الملعب.

جـ ـ خلق المواقف التى يريدها المدرب أو التى تشبه ما يحدث فى المباراة.

د ـ أخذ مجموعة من اللاعبين لعمل نموذج للنقطة المراد أدائها لباقى اللاعبين.

٩ ـ لا تخش أن تخرج لاعبا لنقده أو تشجيعه فلا يجب أن تقوم باستمرار التوجيه للفريق ككل فأحيانا يكون ذلك سلبيا وغير مفيد لبعض اللاعبين الذين يحتاجون إلى توجيه خاص.

١٠ ـ صمم على الاداء السليم بعد أن تكون قد شرحت النقطة الفنية التدريبية المطلوب ادائها. كن مثابرا ولا تتهاون.

١١ ـ ضع النقطة الفنية التى تريد أن يتدرب عليها اللاعبون فى خطوات منطقية ولا تنتقل إلى نقطة أخرى فنيه حتى تتأكد تماما من أن اللاعبين قد أجادوا النقطة الأولى.

١٢ ـ اشرك جميع اللاعبين فى التفكير. اسأل أسئلة لجميع أفراد الفريق.

١٣ ـ إستحسن الأداء الجيد ولكن اطلب أن يكون التدريب للوصول إلى الأداء الممتاز.

١٤ ـ أصلح أخطاء التدريب اكثر من نقدك للأخطاء فى الأداء.



١٥ ـ كن واقعيا ولاحظ قدرات لاعبيك ولا تتطلب منهم الوصول إلى ماليس فى إمكاناتهم الحالية أداءه.

١٦ ـ تعرف على متى يصل اللاعبون إلى التعب. اوقف فورا التدريب فإن التعب يؤثر على الأداء وله آثاره الضارة.

١٧ ـ اترك للاعبين وقتا فى آخر وحدة التدريب للتدريب الفردى على النقاط التى تدربوا عليها خلال وحدة التدريب وخلال هذه المدة (٥ ـ ١٠ دقائق) لا تتكلم ولا تعط تعليمات.

١٨ ـ مع نهاية التدريب شجع اللاعبين على أدائهم خلال وحدة التدريب.

نقاط يراعيها المدرب أثناء التدريب:

١ ـ حدد أهداف وحدة التدريب ـ بمعنى آخر قبل أن تنزل إلى الملعب حدد ماذا تريد أن يقوم به اللاعبون خلال وحدة التدريب واضعا فى اعتبارك ما حدث فى وحدة التدريب السابقة ـ اجعل أهدافك مرنة فإذا وجدت أن لاعبيك أحسن أو أضعف مما توقعت فى أداء المهارات أو الخطط عدّل من اهدافك فلا عيب فى ذلك ما دام لصالح التدريب.

٢ ـ اجعل وحدة التدريب بها روح المرح.

٣ ـ أن يكون فى أداء اللاعبين إيجابية يجب أن يدركوا قبل بدء وحدة التدريب أهدافها والتعليمات فى طريقة أداء التمرينات لتحقيق اهداف كل تمرين واستمر فى اعطاء التعليمات بانتظام خلال التدريب.

٤ ـ إعطاء نموذج مع الشرح والمثل العام فى التدريب يقول: «إن الصورة خير من الف كلمة» فإذا لم تستطع أن تقوم بالنموذج فليقم به مساعدك أو أى لاعب أو احضر صورة للمهارة ليراها اللاعبون أو يرونها فى فيلم تليفزيونى كما ذكرنا سابقا.

٥ ـ علم طريقة أداء المهارة وخطط اللعب ولا تضع فى اعتبارك أن اللاعبين يعرفونها وتذكر دائما أن المبتدئين والناشئين يحتاجون إلى شرح لكل النقاط الهامة فى الأداء المهارى أو الخططى.



٦ - اوقف أداء التمرينات إذا كان اللاعبون لا يؤدونها كما يجب حتى لايتعود اللاعبون خاصة الناشئين على الأداء الخاطئ ويكون من الصعب عليك أو على المدرب الذى يليك من اصلاح خطأ الاداء.

٧ - اجعل دائما اللاعبين فى حركة - نظم التمرينات بحيث تسمح لكل اللاعبين بالاشتراك فى اداء التمرينات ولا يبقى أحد بدون حركة.

٨ - راقب ولاحظ أداء اللاعبين ثم قوّم الاداء واشرح اسباب الخطأ وصحة الاداء. فهذا يرفع من مستوى الاداء.

نقاط توضع فى اعتبار المدرب عند تقويم الاداء:

١ - إذ كان تخطيطك سليما فأنت تضع أهداف التدريب للوحدة الحالية مكملا للوحدة السابقة ومطورا للأداء - لهذا كان من المهم أن يجمع المدرب معلوماته عن وحدة التدريب السابقة ليمكنه تقويمها جيدا ومن ثم وضع خطة وحدة التدريب الحالية متفاديا أخطاء الوحدة السابقة ومرتفعا بأداء الوحدة الحالية.

٢ - سجل كل معلوماتك عن كل وحدة تدريب - سجل أهدافها كيف سار التدريب. هل كانت أهداف ومتطلبات الوحدة أكثر أو أقل من الأهداف الموضوعة - إن مجموع تسجيلات الوحدات يعطيك خطا بيانيا عن سير عملك التدريبى ومن ثم يمكنك تقويم أدائك.

٣ - اسأل نفسك دائما - هل حققت المطلوب من خطة التدريب التى وضعتها؟ لماذا؟؟ أو لماذا لا؟ والاجابة عن هذه الاسئلة تعتبر مرشدا جيدا لتخطيطك القادم.

٤ - يصبح تقويم عملك سهلا وايجابيا إذا وضعت مجموعة أسئلة ومتطلبات تجيب عنها بعد كل وحدة تدريب لتقويم أداء اللاعبين ومقدار تحقيق أهداف وحدات التدريب، مع مقارنة مدى تحقيق هذه الأهداف بين كل وحدة والوحدة التى تليها.



اسس نجاح عملية التدريب فى كرة القدم

فى الواقع أنه لكى يظهر لتدريب كرة القدم تأثيره يجب قبل كل شئ أن يكون المدرب واعيا ومطلعا ومسيطرا على عاملين هما مفتاح العمل.

أ ـ فهمه للعبة كرة القدم ـ ويأتى هذا من خبرته كلاعب.

ب ـ فن التدريب.

والعامل الأول واضح أما فن التدريب فهو مهارة تكتسب وتنمى وتتطور مع أداء واطلاع المدرب ـ لهذا السبب فإن جميع المدربين لديهم الالحاح على أن المدرب يجب أن يطور بنفسه الاداء الفنى لعملية التدريب عن طريق الاطلاع على كل ما يتعلق باللعبة وتدريبها.

أن الهدف من عملية التدريب هو توصيل المعلومات إلى اللاعبين، وهذه المعلومات يرتبط حسن توصيلها ببعض الاسس:

١ ـ فلسفة المدرب الشخصية.　　٢ ـ المظهر.

٣ ـ التصرفات.　　٤ ـ الصوت.

٥ ـ المعلومات.　　٦ ـ موقف المدرب فى اللعب.

٧ ـ التنظيم.

١ـ فلسفة المدرب الشخصية:

المدرب الجيد يجب عليه أن:ـ

أ ـ يؤثر تأثيرا ايجابيا فى اللاعبين لتحقيق أقصى أداء يمكن أن يقوم به اللاعبون وهذا ينمى فى اللاعبين الرغبة فى تطوير أدائهم إلى الاحسن باستمرار.

ب ـ يعرف أن هناك فروقا فردية بين اللاعبين ويجب أن يعامل كل لاعب كفرد مستقل.

جـ - أن يكون مثابرا ومتفائلا، ويجب أن يكون لديه اعتقاد قوى فى قدرته وأفكاره ولكن لا يكون مغرورا.

د - متفهما للعوامل التى هى مفتاح لكرة قدم جيدة وهى: -

١ - الجزء الاساسى مع اللعبة مثل التصويب والتمرير - المهاجمة ... الخ.

٢ - الجزء النظرى والتطبيقى فى الملعب لاكتساب كل مهارة.

٣ - لمعرفة التشريح الفسيولوجى المرتبط بكرة القدم.

٢- المظهر:

إن مظهر المدرب يوحى بما سيقوم به خلال وحدة التدريب ويعكس أثره على اللاعبين. أن من أهم ما يثيره فى اللاعبين مظهر المدرب هو أنه يبعث على النشاط ويظهر الاهتمام بالاداء خلال العمل فى وحدة التدريب - فالمدرب يجب أن يرتدى بدلة تدريب وقميص التدريب وشورت وشراب وحذاء التدريب وليتذكر المدرب أنه عندما يقوم بإعطاء نموذج فإنه يعطى صورة كاملة ولا يمكن أن تكون الصورة كاملة إذا لم يكن مرتديا ملابس التدريب المناسبة.

٣- التصرفات:

إن الصفات الأولية لتصرفات المدرب الجيد هى:

أ- أن يكون متحمسا للعمل.

ب - أن يستطيع أن يستثير همم اللاعبين.

جـ - دقيق وواضح.

د - صبورا.

هـ - قادرا على اعطاء الاوامر بدقة ووضوح.

ن - يعرف اهدافه.

و - بناء غير هدام.

وأخيرا يجب أن يكون نموذجا حسنا فى أخلاقه ومعاملاته وهدوء أعصابه.



٤ـ الصوت:

يختلف المدربون فى الناحية الانفعالية بعضهم عن بعض مما يجعل صوتهم مختلفا فمنهم من هو عالى الصوت والآخر هادئ. ولكن الجميع يجمعون على بعض الأسس التى تتعلق بالصوت وهى:

أ ـ ارتفاع الصوت يرتبط بالموقف.

ب ـ سرعة الكلام تقل كلما بعدت المسافة بين المدرب واللاعبين.

جـ ـ يجب أن يكون الصوت واضحا ومفهوما وأن يكون معبرا وهذا يعنى الا يكون على وتيرة واحدة فيرتفع أحيانا وينخفض أحيانا وفقا للمعلومات التى تعطى.

٥ـ المعلومات:

لكى يعطى المدرب معلوماته جيدا يجب:

أ ـ أن يكون واضحا.

ب ـ أن تكون تعليماته مختصرة.

جـ أن تكون وثيقة الصلة ومناسبة للمهارة أو الخطة التى تدرب.

د ـ الا تكون لغته غير مفهومة.

٦ـ موقف المدرب:

إن موقف المدرب فى الملعب عندما يتعامل مع اللاعبين هام جدا. فالمدرب يجب أن يكون فى استطاعته أن يجذب انتباه اللاعبين وقادرا فى نفس الوقت على رؤيتهم جميعا أثناء أداء التمرينات ـ وموقف المدرب يكون خارج حدود ملعب أداء التمرين ولكن داخله بملاحظة اداء اللاعبين. فإذا لاحظ خطأ دخل إلى منطقة أداء التمرين وأصلح الأخطاء ثم خرج ثانية، والمدرب يجب هنا أن يسأل نفسه سؤالين.

أ ـ هل يرانى جميع اللاعبين وهل اراهم أنا جميعا؟

ب ـ هل يسمعنى اللاعبون بوضوح؟

٧ـ التنظيم:

ينقسم التنظيم إلى: ـ

أولا ـ التنظيم الشخصى للمدرب.

ثانيا ـ تنظيم وحدة التدريب.

ثالثا ـ تنظيم تدريب المجموعات.

رابعا ـ ماذا يقوم المدرب بتدريبه.

خامسا ـ اين يؤدى التدريب.

أولا ـ التنظيم الشخصي:

قبل أن يستطيع المدرب أن يوصل تعليماته إلى اللاعبين يجب أن يتفهم جيدا المدرب ما هى هذه التعليمات. والمدرب يحصل على معلوماته من عدة منابع:

١ ـ الملاحظة أثناء التدريب أو المباريات.

٢ ـ المناقشة مع اللاعبين أو المساعدين.

٣ ـ الاستماع إلى أراء الخبراء والزملاء فى مجال كرة القدم.

٤ ـ القراءة والاطلاع على كل ما يتعلق بكرة القدم.

٥ ـ حضور المحاضرات والمناظرات.

ثانيا ـ تنظيم وحدة التدريب:

لتنظيم عملية تدريب وحدة التدريب. يجب على المدرب أن يسأل نفسه عدة أسئلة:

١ ـ ماذا احاول أن اعطيه من تعليمات ومعلومات؟

٢ ـ ما هى الأدوات التى أحتاج إليها؟

٣ ـ ما هى المساحة المطلوبة للتدريب؟



٤ ـ كم عدد اللاعبين.

٥ ـ كيف يمكن اكتساب اقصى ما يمكن من التدريب؟

والمدرب يجب أن يدرك أن هناك عدة عوامل يجب أن تكون فى كل وحدة تدريب وهى.

أ ـ الواقعية: يجب أن يكون التدريب واقعيا ومتمشيا مع ما يحدث فى المباراة وليس تدريبا مصطنعا بعيدا عن حقيقة اللعبة، وهناك خمس نقاط تضمن واقعية التدريب اثناء التدريب على الخطط:

١ ـ تحرك اللاعب المستحوذ على الكرة.

٢ ـ تحرك اللاعبون زملاء اللاعب المستحوذ على الكرة.

٣ ـ تحرك اللاعبين المنافسين.

٤ ـ تحرك اللاعبين عند فقد الكرة.

٥ ـ هل حقق التمرين أهدافه؟

ب ـ الملاحظة: النقاط التالية تساعد المدرب على الملاحظة الجيدة:

١ ـ التنظيم الجيد لوحدة التدريب.

٢ ـ المعرفة بالعوامل التى هى مفتاح الأداء الناجح.

٣ ـ القدرة على التصرف فى غياب العوامل المؤثرة فى وحدة التدريب.

٤ ـ القدرة على التركيز على ما فى يدك من إمكانات ويجب أن تؤدى الملاحظة بسرعة للأسباب التالية.

ـ إصلاح الخطأ مباشرة. ـ ان الموقف يتغير بسرعة.

جـ ـ الأداء التدريبى: يجب أن يضع المدرب فى اعتباره النصيحة التالية:

«اعمل بعقلك قبل فمك» اذا كان عمل المدرب هو توصيل معلومات وأفكار فعليه إذن أن يكون مفهوما من اللاعبين. وفهم اللاعبين يأتى عن طريق.

١ ـ ماذا يعمل المدرب؟ ٢ ـ ماذا يقول المدرب؟

٣ ـ ماذا ينظم المدرب؟ ٤ ـ كيف يعطى المدرب نموذجا؟

د ـ إعطاء النموذج: هناك مثل فى التدريب يقول: «إن الصورة تساوى ألف كلمة» ومن هذا المنطلق فإن النموذج الذى يقوم به المدرب أو مساعده يجب أن تتوفر فيها ما يلى:

ـ الدقة ـ التأثير الواقعية

هـ ـ التطور: إن اتخاذ قرار عن متى حصل التطور يتوقف على مقدار استعدادات اللاعبين وتطورهم فى الاداء.

والتقويم: إلى أى مدى كانت وحدة التدريب ناجحة أو إذا لم تكن ناجحة فلماذا؟ وعلى المدرب أن يقوم بعمل التغيرات المطلوبة لنجاح وحدة التدريب التالية.

ثالثا ـ تنظيم تدريب المجموعات:

إن تنظيم المجموعات يؤدى على مستويين:

المستوى الأول: يعمل على مستوى إدارة الفريق ويتضمن تخطيط عملية التدريب ومتطلباتها وتقويمها... الخ.

والمستوى الثانى: تنظيم التدريب الميدانى داخل الملعب.

والمستوى الأول سنشرحه مستقبلا وسنتحدث الآن عن المستوى الثانى وهو التطبيق العملى لعملية التدريب.

نظام طريقة الشبكة grid أو المحطات :

تعتبر هذه الطريقة من أنجح طرق التدريب خاصة مع المجاميع الكبيرة نوعا ـ وفى هذه الطريقة يقسم الفريق إلى مجموعات صغيرة يفضل أن تكون فى مستوى أداء متقارب ثم يقسم الملعب إلى مستطيلات أو مربعات تحدد بأعلام أو أقماع وتكون مساحة المستطيل وفقا لنوع التمرين الذى سيؤدى داخلها وعلى



سبيل المثال فإن اللعبة الصغيرة تقتضى مساحة ١٠م مربع لكل لاعب، فإذا كانت هناك لعبة ٣ × ٣ فمعنى هذا أنها تتطلب ٦ مربعات ١٠ × ١٠م أى يكون المطلوب مساحة للعبة ٢٠ × ٣٠م وطريقة المحطات لها شكل معين وفهمها يعطى الفائدة الكبرى من استخدامها فى التدريب. وتتركز ميزاتها فى الآتى:

أ ـ لعب الكرة أطول وقت ممكن: من المعروف أن لاعب الكرة يلمس الكرة أثناء المباراة كلها فى زمن قدره ثلاث دقائق على الأكثر، وهذا الزمن ليس كافيا لتطوير الأداء المهارى للاعب ولكن إذا كانت المباراة ين ٢ × ٢ أو ٣ × ٣ فإن اللاعب يلمس الكرة زمنا أطول مما يساعده على التدريب على الأداء المهارى الصحيح وتثبيت التحرك الخططى.

ب ـ سهولة ضبط الزمن والمساحة المطلوبة: إن عدد اللاعبين الصغير والمساحة التى يلعبون داخلها يمكن ضبطها، فكلما كان عدد اللاعبين أقل فى الملعب كلما زاد الزمن والمساحة التى يتحرك فيها اللاعب لتعلم المهارة.

جـ ـ تطوير قدرة اللاعب على اتخاذ القرار: ارتباطا بطول فترة الزمن الذى يلمس اللاعب فيه الكرة والمساحة التى يلعب فيها فإن ذلك يتطلب سرعة التحرك وسرعة لعب الكرة وهذا يقتضى سرعة ودقة اتخاذ القرار وفى هذ الشأن يتدرج تقدم الأداء المهارى والخططى للاعب فمثلا التمرير فى لعبة ١ × ٢ داخل مربعين ثم مع التقدم تكون اللعبة ٢ × ٢ فى اربع مربعات ثم ٣ × ٣ فى ٦ مربعات وخلال ذلك تتدرج سرعة اللعب والمساحة التى يتحرك فيها اللاعب وتكثر تحركاته مما يجعل المواقف الخططية كثيرة وهذا يتطلب منه اتخاذ قرارات بعضها يكون صحيحا وبعضها خاطئا ويتعلم اللاعب خلال ذلك اتخاذ القرارات السليمة فى تحركاته وادائه الفنى ويبتعد عن القرارات الخاطئة.

ولا تعنى استخدام طريقة الشبكة أن يتجاهل المدرب طرق التدريب الأخرى بل يجب أن يكون هناك توازن بين استخدام طرق التدريب المختلفة.

رابعاً- ماذا يقوم المدرب بتدريبه:

من الطبيعى أن المدرب يقسم برنامج التدريب إلى وحدات تدريبية يومية وإن كل وحدة من هذه الوحدات تحتوى على العناصر التالية:

أ- تنمية الصفات البدنية للاعبين.

ب - رفع مستوى الاداء المهارى للاعبين.

جـ- تعليم إحدى خطط اللعب (جملة خططية) أو تثبيتها.

د - التدريب الفردى.

هـ - التدريب على التصويب.

و - تقسيمة ٤ × ٤ أو ٥ × ٥.

خامساً- اين يؤدي التدريب؟

دائما قُم بالتدريب فى مناطق الملعب حيث تحدث أثناء المباراة التحركات التى سيتدرب عليها اللاعبون بمعنى أن حارس المرمى يتدرب داخل منطقته ولاعبو الهجوم فى منطقة الهجوم وكذلك الدفاع ولاعبو خط الوسط والجناحان يتدربان بجانب خط التماس حتى يتعود اللاعبون على مكان لعبهم ويجب على المدرب أن يكون دائما فى وسط وداخل الملعب ولكن ليس داخل حدود منطقة الأداء حتى لا يعوق سير التمرين.

تكوين فريق جيد:

إن النتيجة النهائية من أداء المدرب لواجباته لعملية التدريب هو كما ذكرنا وصول جميع أفراد الفريق إلى «الفورمة الرياضية» والأداء المثالى خلال المباريات - ولكن المدربين الخبراء لا يعتبرون ذلك هو وحده هدف المدرب بل إن جميعهم يعملون على خلق فريق جيد يؤدى المباريات كما يريد المدرب - وتقوم عملية تقويم جودة الفريق على عدة أسس ذكرناها فى كتاب مدرب كرة القدم - لذلك فعلى المدرب الاطلاع على هذه الأسس والعمل على بناء فريقه على هذه الأسس وعندما يقوّم المدرب أداء فريق فى المباراة فإنه يؤديها على هذه الأسس وليس على نتيجة المباراة فهى خادعة.



خطط اللعب

تنقسم خطط اللعب إلى:

أ ـ خطط هجومية: فردية وجماعية

ب ـ خطط دفاعية: فردية وجماعية

ومن المؤكد ارتباط خطط اللعب الفردية مع خطط اللعب الجماعية بل إن الخطط الفردية تخدم باستمرار الخطط الجماعية. وبدون خطط جماعية لا يمكن للفريق أن يصل إلى مرمى الفريق المنافس وتسجيل هدف وكذلك فبدون خطط دفاعية جماعية لا يكون هناك ترابط فى الدفاع وتكون هناك ثغرات يستغلها الفريق المنافس فى الهجوم وتسجيل اهداف. وفى هذا الجزء من الكتاب سنشرح اللعب الجماعى لأهميته بالنسبة للفريق، وعلى المدرب قراءة خطط اللعب الفردية فى كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم.

اللعب الجماعى

إن التحرك بين لاعبين أو أكثر هجوما أو دفاعا هو الذى يجعل للعبة كرة القدم رائحة وطعما جذابا يشد الجماهير ويثيرها. إن اللعب الجماعى هو أساس خطط اللعب ولقد تطورت خطط اللعب الهجومية والدفاعية. وهذه هى أهم النقاط فى اللعب الجماعى وخططه.

اللعب الدفاعى

للعب الدفاعى فى الكرة الحديثة الخصائص التالية :ـ

١ ـ يقوم كل افراد الفريق بالدفاع أو على الأقل أغلبه بمجرد فقد الفريق للكرة.

٢ ـ استخدام ظهيرى وسط خاصة الظهير القشاش والظهير الحر.

٣ ـ الدفاع القوى ضد الجناحين ومراقبتهما اللاصقة.

٤ ـ أن يقوم لاعب مدافع بمراقبة لاعب الهجوم الخطير فى الفريق المنافس ومنعه من المشاركة الفعالة وان تكون مراقبته لاصقة.

٥ ـ تدريب لاعب الدفاع على عدم التهور عندما تفتح ثغرة فى دفاعه بل عليه التماسك ورباطة الجاش.

اللعب الهجومى

للعب الجماعى الخصائص التالية:ـ

١ ـ أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التى تدربوا عليها وتنفيذها ما أمكن.

٢ ـ أن يعمل أفراد الفريق على مساعدة زميلهم المهاجم المستحوذ على الكرة.

٣ ـ جرى اللاعب المهاجم الحر مائلا أمام وخلف اللاعب المدافع.

٤ ـ جرى الجناح لداخل الملعب بهدفين:

أ ـ مساعدة الزميل الذى معه الكرة.

ب ـ خلق مساحة شاغرة فى مركز الجناح بجانب خط التماس يستطيع أن يتحرك فيها الظهير أو لاعب خط الوسط.

جـ ـ التصويب على المرمى خاصة إذا كانت التصويبة لولبية خادعة لأحد زوايا مرمى الفريق المنافس.

٥ ـ مساعدة المهاجمين لزميلهم تكون من الامام والجانب والخلف خاصة فى منتصف الملعب والمنطقة داخل وحول منطقة الجزاء.

وعموما فهناك ثلاث نقاط اساسية تحدد مستوى إجادة الفريق وفهمه للعبة كرة القدم هجوما ودفاعا وهى:

أ ـ إجادة الفريق العمل على الاستحواذ على الكرة.

ب ـ المساعدة التى يتلقاها الزميل المهاجم أو المدافع.

جـ ـ التفاهم الجيد بين أفراد الفريق هجوما ودفاعا.

وهذه النقاط الثلاث مرتبطة مع بعضها ارتباطا وثيقا وعن طريق هذه النقاط الثلاث يمكن أن يقوم المدرب اداء فريقه وتحقيق عملية التدريب لأهدافها.



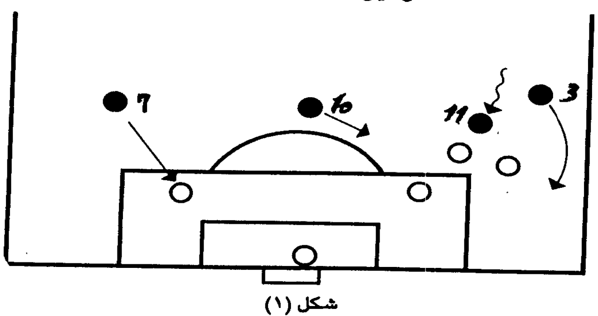
أ- العمل على الاستحواذ على الكرة:

إذا كان فريقك مستحوذا على الكرة فلاحظ جيدا لترى كيف يتحرك لاعبوك للاحتفاظ بالكرة بين أرجلهم. والفريق الذى لا يستطيع لاعبوه الاحتفاظ بالكرة بين أرجلهم أو يمررون تمريرات غير واعية هو فريق لا يجيد ولا يفهم احدى اسس لعب الكرة الحديثة. إن الاستحواذ على الكرة والإحتفاظ بها أمر هام للفريق، ومن المفروض أن الفريق يفقد الكرة فقط بعد التصويب على المرمى أو عند محاولة اداء تمريرة قاتلة أو عند المحاورة. ويجب الا يفقد الفريق إمتلاك الكرة داخل الثلث الاوسط من الملعب أو فى منطقة دفاعه إلا إذا كان ذلك بهدف الأمان كركل الكرة خارج الملعب. والفريق الذى يفقد الكرة مضطر إلى بذل مجهود كبير لمحاولة الاستحواذ على الكرة مرة أخرى.

وأول معيار للتعرف على الفريق الناجح هو تحليل قدرة لاعبيه على الاحتفاظ بالكرة مع الفريق وسرعة الاستحواذ على الكرة مرة أخرى إذا فقدها الفريق.

المساندة (المساعدة)

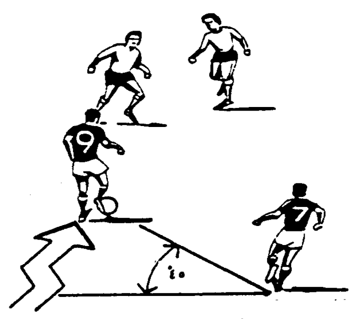
لاحظ هل لاعبوك يتحركون التحرك السليم لأخذ مكان جيد يساعد الزميل المستحوذ على الكرة - هذا التحرك هو الصورة المميزة للفريق الجيد ويصاحبها رغبة اللاعبين فى عدم اداء الجرى الأنانى. أن أى فريق تجد لاعبيه واقفين لمشاهدة زميلهم المستحوذ على الكرة فريق سيئ. وفى (شكل ١) يتحرك اللاعبون ٣، ١٠، ٧ لمساندة الزميل ١١ المستحوذ على الكرة.



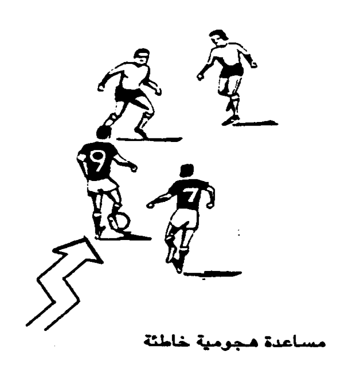
شكل (١)
المساعدة الجيدة عند الهجوم



والمساندة فى اللعب تأتى ايضا عند الدفاع، فعندما يهاجم المدافع الأول يجب أن يأتى زميله كمدافع ثان للتغطية أو المساهمة فى المهاجمة بحيث يكون حائلا بين اللاعب المهاجم ومرمى اللاعب المدافع وبحيث ايضا الا يبتعد المدافع الثانى عند المدافع الأول بأكثر من ٣ ـ ٤ م وبزاوية ٤٥° وقد يكون أقل من ذلك وفقا لظروف اللعبة ـ كذلك فى الهجوم فالمهاجم الثانى يبتعد عن المهاجم الأول بمسافة مناسبة وبزاوية ٤٥° تقريبا. (شكل ٢).



مساعدة هجومية صحيحة



مساعدة هجومية خاطئة

شكل (٢)

التفاهم بين اللاعبين:

والمعيار الثالث هو قدرة اللاعبين على فهم بعضهم بعضا فى داخل الملعب فإن التفاهم بين اللاعبين يكون عن طريق النظر أو الكلام أو الإشارات ـ والتفاهم الجيد بين اللاعبين يكون عن طريق الكلام أو النداء ولكن ليس عن طريق الصراخ. راقب لاعبيك جيدا لتحدد نوعية التفاهم بينهم خلال المباراة وكذلك لاحظ كيف يشجع أفراد الفريق بعضهم بعضا خاصة إذا سارت الأمور على غير ما يرام وارتكب اللاعب الزميل اخطاء ـ ولقد ثبت علميا أن اللاعب لا يستجيب إلا لما يسمعه أول مرة، فإذا نادى على اللاعب المستحوذ على الكرة ثلاثة أو اربعة لاعبين فإنه لن يستجيب إلا للنداء الأول فقط، لذلك يجب أن يكون النداء الأول جيدا وإلا فإن اللاعب يرتبك من كثرة التعليمات التى يأخذها من زملائه.

التحركات العامة الهجومية والدفاعية

من المؤكد أن كل تحرك هجومى يقابله تحرك دفاعى ـ والتحركات الثلاث الثلاثة الكبرى فى الهجوم وما يقابلها فى الدفاع والعكس بالعكس هى:

أولاً ـ الاختراق فى الهجوم ويقابله تأخير الدفاع لهجوم الفريق المنافس.

ثانياً ـ الاتساع فى مساحة الهجوم ويقابله التركيز فى الدفاع (التكتل)

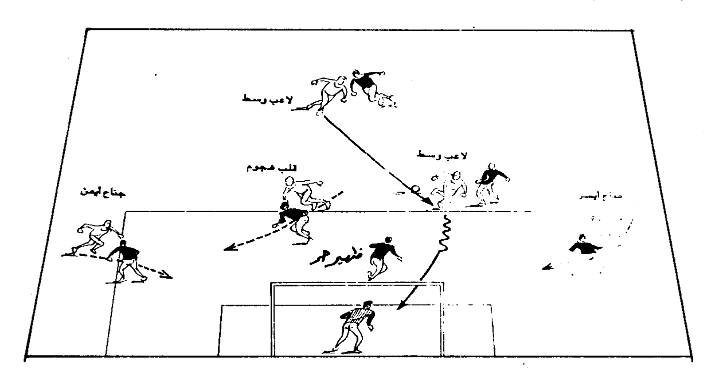
ثالثاً ـ المرونة فى الهجوم ويقابلها التوازن فى الدفاع.

أولاً: الاختراق فى الهجوم:

الاختراق فى الهجوم هو التحرك المضاد للتأخير فى الدفاع فاللاعب المهاجم فى هذه الحالة يحاول اختراق الدفاع ـ والاختراق يتطلب سرعة اللعب المباشر ثم التصويب على المرمى ويمكن أن يتحقق الاختراق أما باللعب الجماعى أو باللعب الفردى وذلك عن طريق ما يأتى:ـ

١ ـ المهاجم الأول:

وهو المهاجم الذى يستحوذ على الكرة عند بدء الهجوم، ويجب أن يكون مستعدا أن يلف جسمه فى اتجاه المرمى وأن يتجه نحو مرمى الفريق المنافس ويحاور المدافع وينتهز الفرصة إما للتصويب على المرمى وإما ارسال تمريرة قاتلة لزميله. (شكل ٣).



شكل (٣)

٢ـ المهاجم الثانى:

وهو الزميل للمهاجم الأول ويجب أن يكون مستعدا لمساعدة المهاجم الأول وذلك بالجرى والهروب من المدافع وأخذ مكان شاغر مع ملاحظة عدم وجوده فى موقف المتسلل ـ وتحرك المهاجم الثانى الجيد يمكن أن يزيد من المساحة التى يمكن أن يتحرك فيها المهاجم الأول وذلك بسحب المهاجم الثانى للمدافع المراقب له، وإذا كان عدد المهاجمين المساعدين أكثر من واحد يكون امام المهاجم الأول اكثر من خيار يقوم باختيار أحسنها والفريق الذى يستطيع أن يقوم بعملية الإختراق بإجادة عند الهجوم فريق جيد إذا امتاز أفراده بالمحاورة الجيدة، والتمريرات المتقنة القاتلة، والتصويب القوى نحو مرمى الفريق المدافع ـ والمدرب الجيد يجب أن يشجع لاعبيه على مثل هذا الأداء حتى يصبح ذلك طابع الفريق أى طابع الهجوم القوى المستمر.

تأخير الدفاع لهجوم الفريق المنافس:

هذا النوع من الدفاع هام جدا فهو يعطى المدافعين زمنا كافيا كفريق لتنظيم الدفاع لحماية المرمى. وتأخير الدفاع كما هو جماعى فهو فردى أيضا.

والمدافع الفردى يجب ألا يندفع بقوة لمهاجمة اللاعب المنافس المهاجم، بل يجب أن يبقى هادئا رابط الجأش يخدع اللاعب المهاجم ببطء وإيجابية. ويلاحظ جيدا الكرة ولا يسمح ما أمكن لمهاجم أن يمر منه، والمدافع الجيد هو الذى يقف بين الكرة ومرماه بحيث لا يسمح للاعب المهاجم أن يصوب على المرمى.

وجماعيا يمكن لمدافعين أو أكثر من الترابط الجيد والمؤثر بحيث يمنعون المهاجمين من التقدم نحو مرماهم ويحاولون فى نفس الوقت الاستحواذ على الكرة، فإذا لم يستطيعوا ذلك فعليهم تأخير الهجوم ضدهم وذلك بإجبارهم المهاجمين على لعب الكرة إلى الجانب أو الخلف بعيدا عن منطقة الخطر أمام المرمى ـ والدفاع عندئذ يتبع قاعدتين:

١ ـ يجب على المدافع الأول القريب من الكرة أن يقوم دائما بالتقدم أماما لمقابلة الكرة وإيقاف الهجوم المباشر.



٢ - يجب على المدافع الثانى أن يأخذ مكانا جيدا لكى يغطى المدافع الأول ويغلق الاتجاه الذى يمكن أن يتحرك منه المهاجم نحو المرمى أو محاولة التمرير للزميل.

ثانيا- الاتساع فى مساحة الهجوم:

إذا قام الفريق المدافع بتركيز لاعبيه عند الدفاع فعلى الفريق المهاجم للتغلب على ذلك إن يعمل على اتساع منطقة الهجوم وذلك باستخدام عرض الملعب.

إن الفريق المهاجم إذا استخدم عند هجومه عرض الملعب فإنه فى هذه الحالة يجبر الفريق على نشر دفاعه داخل منطقة الهجوم وهو ما يجعل هناك ثغرات مفتوحة بين المدافعين يمكن أن ينفذ منها لاعبو الهجوم.

وهذا المفهوم يحتاج إلى تطوير نوعين دائمين من شكل أداء الفريق: - هل يمكن عند الدفاع أن يعود اللاعبون للتجمع فى الوقت المناسب؟ هل لديك الاتساع الكاف عند الهجوم لايجاد الفرص الناجحة للتصويب؟ إن الأسلوب الجيد مع صغار اللاعبين لتعلمهم اللعب باتساع الملعب هو تعليمهم كيفية خلق المساحة الشاغرة والجرى جانبا لسحب أحد المدافعين - ويجب أن يعلّم المدرب المهاجمين عدم التكتل حول اللاعب الذى معه الكرة بل مساعدته بأخذ الأماكن الشاغرة خاصة على الجانبين (وهو ما يفتقده الناشئون).

التركيز (التكتل) عند الدفاع:

إن المهاجم داخل منطقة الجزاء يجد صعوبة فى التحرك إذا تكتل لاعبو الفريق المدافع داخل المنطقة لمنع أى مهاجم من التصويب على المرمى، فمن النادر أن يجد مساحة تسمح له بالتصويب أو يجد فرصة للمرور من بين مدافعين. وهذا التكتل يكون أيضا عندما يلعب الفريق المهاجم الركلة الركنية أو الضربات الحرة فعلى الفريق المدافع أن يملأ منطقة الجزاء ليمنع أى مهاجم من التصويب على المرمى.

ثالثا المرونة فى الهجوم:

لعل أسوأ مثل لعدم مرونة حركة الفريق هو الظهيران اللذان لا يتحركان من مكانهما عندما يبدأ الفريق الهجوم ولا يساعدان فى الهجوم - وقد يطلب المدرب من الظهيرين عدم التقدم للأمام عندما يكون الفريق مهاجما وهذا خطأ استراتيجى لسببين: -

أ - أن الظهيرين سيكونان بعيدين عن مساعدة لاعبى خط الوسط أو الجناح عند الهجوم أو عند الدافع، بل أن وقوفهما خلفا مكانهما قد يمنع وقوع المنافس المهاجم فى خطأ التسلل.

ب - كرة القدم لعبة لها مرونة فى الحركة ولا يمكن تكون للكرة حلاوتها إلا إذا تحرك اللاعبون وتبادلوا المراكز وفتحوا الثغرات وتحرك اللاعبون للمكان الشاغر مهما كان مكانه، إن اللاعب الجيد هو الذى يتحرك بحرية وبذكاء وفقا للموقف الهجومى وهذا ما يميز لاعبا عن آخر. والمدرب يجب أن يدرب لاعبيه على التحرك وعمل المناورات الفردية أو مع زملائه والفريق الذى يفتقد مرونة الحركة وقدرة لاعبيه عن فهم الموقف التكتيكى والتحرك وفقا له فريق ضعيف من الصعب عليه أن يفوز فى المباريات وسنشرح ذلك عند شرح اللعب الهجومى.

التوازن فى الدفاع:

يظهر عدم التوازن فى الدفاع فى المثال التالى، إذا مر الجناح من الظهير وعندئذ يندفع ٣ أو ٤ لاعبين لتغطية الظهير ويتركون مراكزهم خاصة داخل منطقة الجزاء شاغرة ومن المؤكد أن المدرب الجيد هو الذى يعلم لاعبى الدفاع كيف يتحركون وفقا لمختلف إحتمالات تحركات الفريق المنافس هجوميا.

إن التوازن فى الدفاع مفتاح اللعب الدفاعى الجيد الذى يقابل قدرة الفريق المهاجم على التحرك.



كيف يدرب المدرب المرونة فى الهجوم:

يقوم المدرب بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات صغيرة ٣×٣ ، ٤×٤ مع إعطاء تعليماته:

(١) الجرى إلى الكرة القادمة.

(٢) اللعب المباشر.

(٣) الجرى الحر لأخذ مكان شاغر لمساعدة الزميل .

وهذه اللعبة الصغيرة تضمن للمدرب ما يأتى:

١ـ قلة عدد اللاعبين تجعل اللاعب يلمس الكرة كثيرا فيرتفع مستواه الفنى.

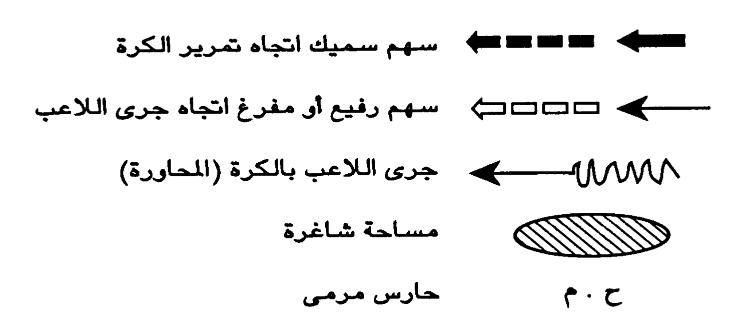
٢ ـ يتعود اللاعب على الحركة لمساندة الزميل وأخذ الأماكن الشاغرة.

٣ ـ مساندة الزميل وتغطيته عند الدفاع وفقد الكرة.

٤ ـ يستطيع المدرب أن يلاحظ أداء اللاعبين جيدا وإعطاء ملحوظاته ولكن يجب على المدرب التمسك بضرورة تطبيق مبادئ الهجوم والدفاع ولا يتهاون فى تطبيقها.

مصطلحات

كتبت أرقام اللاعبين باللغة الاجنبية لأنها أولا الارقام العربى الأصيلة وثانيا لأن الاندية تكتبها على فانلاتها.



اللعب الهجومى الجماعى

إن أهم عمل يميز اللعب الجماعى الهجومى فى كرة القدم هو خلق فرص لأفراد الفريق للتصويب على المرمى بهدف تسجيل هدف فى مرمى الفريق المنافس. وهناك خطط عديدة يستطيع منها لاعبان أو ثلاثة أو أكثر خلق تلك الفرص الثمينة لأحدهم للتصويب على المرمى. ومع ذلك فإنه من الضرورى أن يدرك كل لاعب مشترك فى خطة هجومية (جملة هجومية) أنه يمكنه أن يصوب على المرمى لتسجيل هدف إذا سنحت له الفرصة بدون استكمال الخطة الهجومية - وعموما فإن المدرب يستطيع أن يدرب لاعبيه على ثلاث أو أربع خطط وبدائلها يعمل على أن يجيدها اللاعبون ولكن لا يمكن ان تستمر المباراة بهذه الخطط والبدائل فقط، فيجب أن يدرب المدرب لاعبيه على حسن وحرية التصرف حتى يتعودوا على التصرف السليم فى المباراة، وأن يكون هناك تفاهم جيد بين اللاعبين، ونظرا للمجهود المركز القوى الذى يبذله لاعبو دفاع الفريق المنافس فى حماية مرماهم فإن التفاهم الجيد بين لاعبى الهجوم يجب أن يكون واضحا ومؤثرا. فعلى سبيل المثال فالجرى الحر من اللاعب المهاجم الثانى فى وقت غير مناسب إلى مكان شاغر يجعل المدافعين بدون شك يتحركون ليغلقوا المكان الشاغر وبذلك تضيع فرصة التمرير فى المكان المناسب.

إن فرصة التصويب تخلق فقط عندما تكون المساحة التى يصوب منها اللاعب متاحة ومناسبة. وخلق مساحة للهجوم خلف أو بين اللاعبين المدافعين هو المطلوب لإتاحة الفرصة للاعب المهاجم للتصويب على المرمى، لذلك فمن واجب المدرب أن يعلم لاعبيه ويدربهم على خطوات التحرك السليم لخلق المساحة للتصويب كالآتى:

أ - خلق مساحة شاغرة.

ب - وصول الكرة إلى المساحة الشاغرة من تمريرة المهاجم الأول.

جـ - وصول اللاعب الزميل المهاجم الثانى إلى الكرة بعد أقل من ثانية. ولو أن النقاط الثلاث اديت بلاعبين جيدين فإن التحرك يصبح ناجحا، أما إذا أدى

التحرك السابق بلاعبين بطيئين غير جيدين فإن المدافع سيصل إلى الكرة قبل المهاجم الثانى ويغلق المساحة الشاغرة أو على الأقل المشاركة فى الاستحواذ على الكرة.

اسس اللعب الهجومى

يحاول المدرب خلال فترة الاعداد أن يجعل الفريق أو مجموعة من المهاجمين والمدافعين يحفظون عددا معينا من الخطط الهجومية (جمل تكتيكية) ويتوقف عدد هذه الخطط على الخبرة السابقة للاعبين وقدرتهم ومدى التفاهم بعضهم مع بعض. ومجموع الخطط الجديدة التى يستطيع المدرب ان يركز بنجاح فى تدريب اللاعبين عليها لن تتعدى اربع خطط متقنة مع بدائلها؛ ومن هنا كان اللاعبون طوال المباراة يحاولون فى بعض الاوقات تنفيذ هذه الخطط وبدائلها ولكن مع ذلك فإن أغلب وقت المباراة يكون اللاعبون فى مواقف لا تسمح لهم بتنفيذ هذه الخطط أو الخطط السابقة، لذلك كان من واجب المدرب أن يدرب اللاعبين على التحرك المؤثر المبنى على مقدرة اللاعبين على التفاهم مع بعضهم. وهذا التحرك المؤثر يتوقف على وسيلتين اساسيتين لتنفيذ الخطط والتحركات الجماعية وهى:

التحرك الجماعى الهجومى

من الزميل	من اللاعب
أولا: المساندة	ثانيا: التمرير
١ ـ الجرى الحر وتبادل المراكز وخلق مكان شاغر.	١ ـ التمريرة الحائطية.
٢ ـ التخطية overlap.	٢ ـ التمريرة البينية.
٣ ـ الجرى للجانب الاعمى للمدافع Blind side.	٣ ـ اللعب المباشر.
	٤ ـ تبادل الكرة مع الزميل Take over.
	٥ ـ التمرير لايقاف سرعة اللعب.

أولا المساندة:

هى مفتاح اللعب الجماعى الناجح فى كرة القدم سواء كان ذلك عند الهجوم أو الدفاع وتشمل الوسائل التالية عند الهجوم.



١ ـ **الجرى الحر:** فى الهجوم وهو يعنى أن يظهر اللاعب نفسه لزميله المستحوذ على الكرة فى المكان المناسب الذى يمكن أن تمرر إليه الكرة بسهولة.

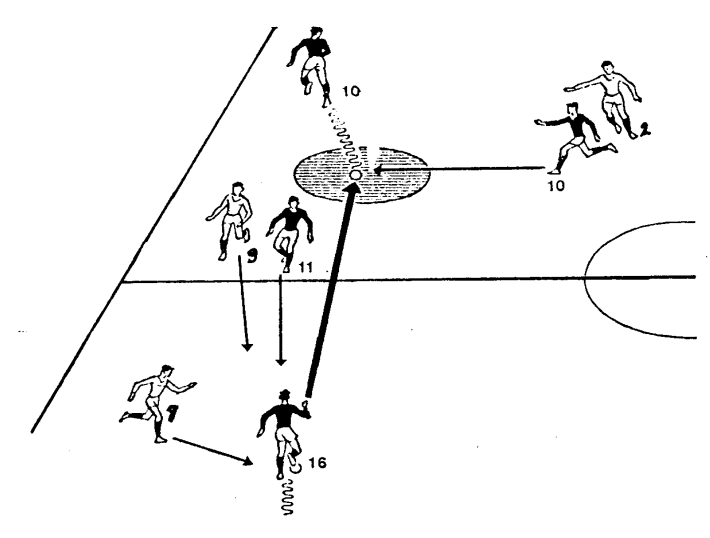
وفى حالة عدم جرى زميل أو اكثر لأخذ مكان شاغر فى انتظار التمرير من المهاجم الأول يصبح المهاجم الأول المستحوذ على الكرة معرضا لفقد الكرة وبذلك يفقد الفريق ككل فرصته الهجومية. والاستحواذ على الكرة هو كل شئ فى كرة القدم. فبدون أن تكون الكرة مع الفريق لن يستطيع أن يحرز أهدافا. لذلك فالمفروض كما ذكرنا أن اللاعب عندما يستحوذ على الكرة يقوم لاعبان على الأقل بالتقدم والظهور أمام زميلهم المهاجم الأول لمساعدته وذلك بأخذ أماكن مناسبة.

وجرى المهاجم الثانى أماما وخلفا لمساندة المهاجم الأول المستحوذ على الكرة غير مفيد كثيرا لأنه يسهل عملية الدفاع ولكن الجرى الحر الخطير هو الجرى المائل من جانب الملعب لداخله أو العكس إذ أنه يصعب من عمل اللاعب المدافع. ومن المؤكد أن الدفاع المنظم القوى لا يمكن اختراقه إلا بالجرى الحر والمساندة من الزملاء للمهاجم الأول وذلك بخلق المساحات الشاغرة وتبادل المراكز لتمشيط الدفاع والتصويب القوى كلما سنحت أقل فرصة لذلك. ان سرعة التصرف الخططى الهجومى يربك لاعبى دفاع الفريق المنافس ويجعلهم مترددين فى تصرفاتهم الدفاعية مهزوزين نفسيا.

وأكثر أنواع الجرى الحر الهجومى تأثيرا هو الذى يمشط دفاع الفريق المنافس، ومثال ذلك إذا كانت الكرة مع لاعب خط الوسط فإن الجناح الايمن يجرى للاقتراب منه ساحبا معه الظهير الأيسر وفى نفس الوقت يجرى رأس الحربة الايمن ليأخذ المكان الشاغر فى الجناح الأيمن ويجرى رأس الحربة الأيسر نحو لاعب خط الوسط ليسحب معه ظهير الوسط، ويجرى الجناح الأيسر ليأخذ المكان الشاغر الذى تركه رأس الحربة الأيسر بينما يجرى الظهير الأيسر يأخذ مكان الجناح الايسر ـ مثل هذا التحرك يخلخل الدفاع المتكتل للفريق المنافس ويفتح ثغرات فى الدفاع، وفى نفس الوقت يعطى فرصة للمهاجم الأول المستحوذ على الكرة فى اختيار المهاجم الزميل الذى فى موقف متميز عن باقى الزملاء.

خطط الجري الحر لأخذ اماكن شاغرة:

الكرة مع لاعب خط الوسط (16) - يجرى الجناح (11) فى اتجاه اللاعب (16) ليخلق مكانا شاغرا خلفه وليسحب معه اللاعب (9) الذى يراقبه. يجرى فجأة المهاجم (10) لأخذ المكان الشاغر الذى حدث بعد جرى (11) ليستقبل الكرة الممررة إليه من (16). (شكل ٤). ويجرى بالكرة نحو المرمى.



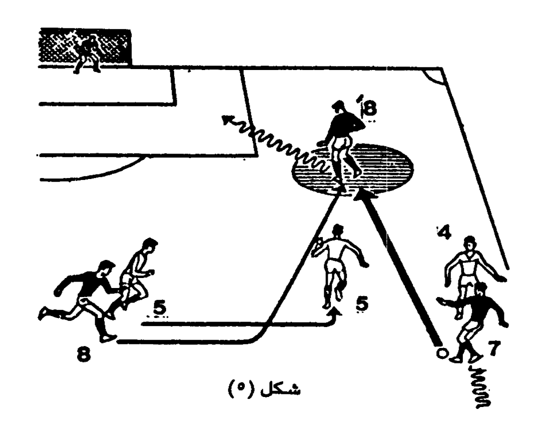
شكل (٤)

تغير اتجاه الجري الحر لاستلام الكرة:

يجرى الجناح (7) بالكرة موازيا لخط التماس - يجرى (8) لاعب خط الوسط فى اتجاه (7) ثم يغير اتجاهه فجأة وبسرعة للجرى أماما لاستقبال الكرة الممررة إليه من (7). (شكل ٥).

لاحظ أن المهاجمين واقعان تحت ضغط لاعبى الفريق المنافس.

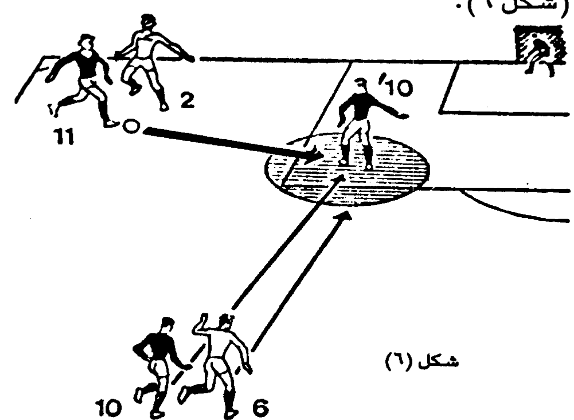




شكل (٥)

الجري الحر لأخذ مكان شاغر: (شكل ٦)

يجرى (11) بالكرة للداخل فى اتجاه مرمى المنافس - فجأة يجرى (10) المراقب من اللاعب (6) لأخذ مكان على حافة منطقة الجزاء لاستقبال الكرة المرره إليه من (11). (شكل ٦).



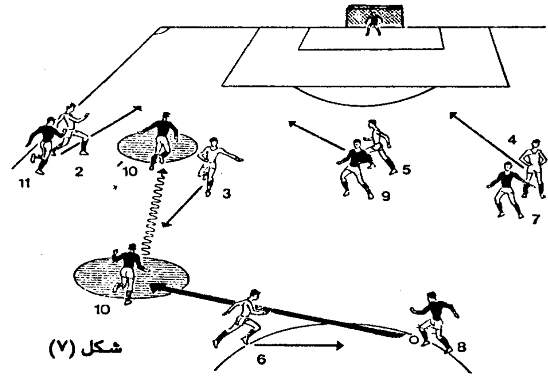
شكل (٦)

٤٥التمرير للاعب غير المراقب: (شكل ٧)

الكرة مع اللاعب (8) - فى الوقت الذى يهاجم المدافع (6) المهاجم (8) يقوم (8) بتمرير الكرة إلى (10) المهاجم غير المراقب. يجرى (10) بالكرة فى اتجاه مرمى الفريق المنافس يقوم (3) بمهاجمة (10). يكون أمام (10) خيارين:

أ ـ أن يمر من (3) ويجرى فى اتجاه المرمى المنافس..... أو

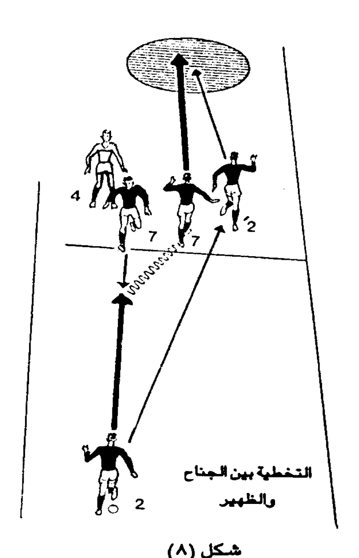
ب ـ أن يمرر الكرة فى المكان الشاغر لأحد المهاجمين من زملائه (11) أو (9) أو (7).



شكل (٧)

التخطية overlap (شكل ٨)

إن إحدى طرق كسر الدفاع المنظم المركز هو الاتساع فى الهجوم حتى يمكن سحب المدافعين من مراكزهم لخلق مساحات شاغرة خاصة أمام المرمى. وأحيانا يقوم اللاعب الماهر المستحوذ على الكرة بالجرى بها لسحب مدافع أو اكثر وفتح ثغرة فى الدفاع يشغلها زميله القادم من الخلف وهذا ما يسمى بالتخطية. ولما كان أغلب الجرى يحدث بجانب خط التماس فإن الظهيرين هما أكثر اللاعبين استخداما للجرى للتخطية خاصة مع الجناح أو لاعب خط الوسط (شكل٨)والتخطية سلاح قوى ضد الدفاع



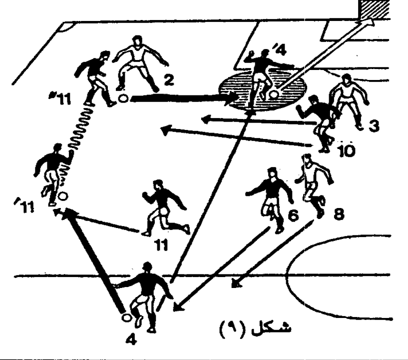
شكل (٨)

المتكتل. ولقد أصبح اللعب الحديث يتطلب من الظهير أن يدرك أنه بإزاء واجبه الدفاعى فان عليه واجبا هجوميا هاما ومن ثم أصبح من الواجب أن يكون الظهير على مستوى عال من المهارة، ويتصف بالسرعة. كما أصبح الظهير الجيد الآن له قدرة خططية عالية فهو يمكنه ان يتحرك للداخل ويصوب نحو المرمى ويحرز أهدافا - إن التخطية من أهم التحركات الحيوية للفريق، والتخطيه الجيدة هى التى يستطيع فيها المهاجم الثانى أن يجرى متخطيا المهاجم الأول ومتخطيا أيضا المدافع الأول المراقب للمهاجم الأول وأجمل مثل لذلك هو تخطى لاعب خط الوسط لرأس الحربة المستحوذ على الكرة وفى نفس الوقت تخطى المدافع الأول والثانى أن أمكن.

خطة للجري والتخطية: (شكل ٩)

المهاجم (4) مستحوذا على الكرة - يجرى (11) نحو خط التماس يجرى المهاجم (6) نحو اللاعب (4) ساحبا معه المدافع (8) يجرى المهاجم (10) فى اتجاه خط التماس ساحبا معه المدافع (3) يمرر (4) الكرة إلى المهاجم (11) الذى يستقبلها ويجرى بها فى اتجاه مرمى الفريق المنافس - يجرى (4) من الخلف للأمام ليستقبل الكرة المرره إليه من (11) فى المكان الشاغر. (شكل ٩)

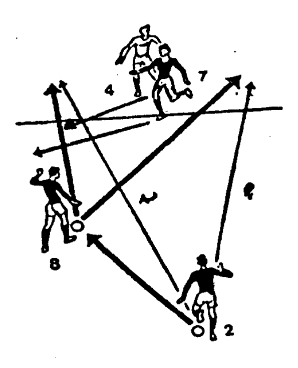
يلاحظ: (6) يجرى عندما يكون (4) مستحوذا على الكرة أما (10) فيجرى فقط عندما يكون (11) مستحوذا على الكرة ويجرى بها فى اتجاه المرمى لأنه إذا لم يتمكن (11) من التمرير إلى (4) يمكنه التمرير إلى (10) إذا كان ذلك ممكنا كاختيار ثان.



شكل (٩)

خطة للجري الحر والتخطية: (شكل ١٠)

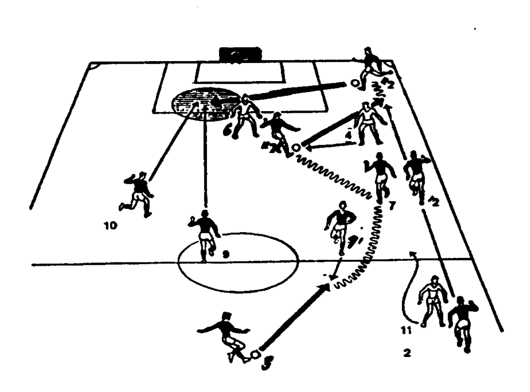
اللاعب (2) مستحوذا على الكرة يمرر إلى المهاجم (8) - يجرى (7) إلى داخل الملعب ساحبا معه المدافع (4) - يجرى (2) من الخلف ليأخذ مكانا خلف مكان (7) الأول إذا كان (4) تحرك مع (7) أما إذا لم يتحرك (4) فإن (2) يجرى ليأخذ مكانا أمام (8) - يمرر (8) الكرة إلى (2).



شكل (١٠)

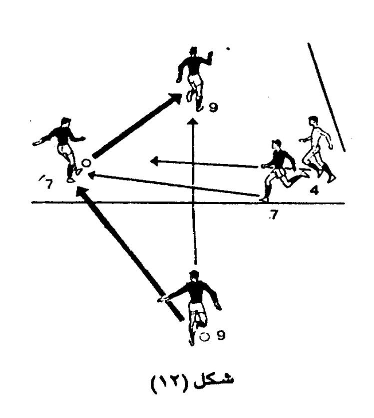
التخطية والجري خارج زاوية رؤية المدافع: (شكل ١١)

(5) مستحوذا على الكرة - يجرى (4) فى اتجاه (5) - يمرر (5) الكرة إلى (7) يستدير (7) ويجرى بالكرة أماما ثم يغير اجاه جريه للداخل حتى يجعل (4) يترك مكانه ليهاجمه - يجرى (2) بجانب خط التماس أماما ليستقبل الكرة الممرة إليه من (7) - يجرى (9)، (10) إلى المكان الشاغر خلف ظهيرى الوسط وخارج زاوية رؤية (6) يمرر (2) الكرة إلى (9) أو (10) وفقا للموقف.



شكل (١١)

التخطية بين لاعب خط الوسط والجناح: (شكل ١٢)



شكل (١٢)

يجرى لاعب الجناح (7) فى الاتجاه داخل الملعب ساحبا معه الظهير (4) الذى يراقبه. يقوم (9) المستحوذ على الكرة بالتمرير إليه ويجرى أماما. يقوم (7) بتمرير الكرة مباشرة أماما إلى (9).

جـ- الجرى خارج زاوية رؤية المدافع: Blind side running

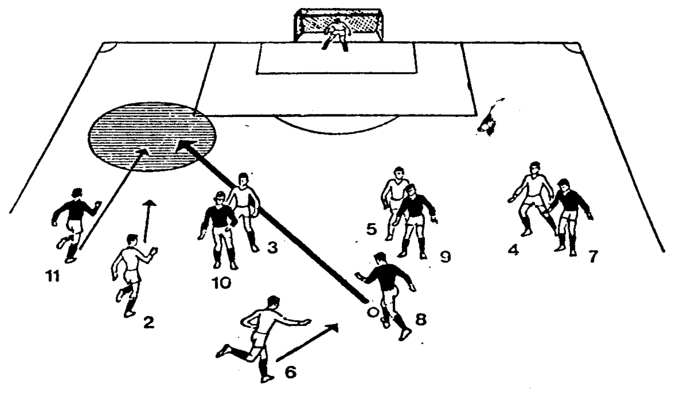
أيضا فإن المساندة فى الهجوم تعنى أخذ الاماكن الشاغرة لمساندة اللاعب المستحوذ على الكرة لكى يقوم بالتمريرة المناسبة المؤثرة وهو فى أحسن الأوضاع. ولا جدال فى أن الجرى الحر المؤثر هو الذى يؤدى فى جانب الملعب الذى لا يراه المدافع أو بمعنى أخر خارج زاوية رؤية المدافع. والمدافع يوضع تحت ضغط اذا كانت التحركات الهجومية من خلفه حيث يضطر للدوران لمواجهة مرماه - والجرى فى توقيت سليم خلف المدافع يسبب له مشاكل (حتى ولو اكتشفها) فى تغطيه المهاجمين. وهناك لاعبون لديهم الغريزه فى التواجد فى الاماكن التى لا تقع عليها عين المدافع Blind Side وتراهم يتهيأون الفرصة للانقضاض على الكرة للتصويب نحو المرمى أو ضربها بالرأس لتسجيل هدف. والمهاجمون الجيدون هم الذين يحاولون أغلب وقت المباراة التحرك من خلف المدافعين ومن أحسن الخطط فى هذا المجال هى التمرير العرضى للزميل ثم

الجرى أماما خلف المدافع لاستقبال الكرة (التمريرة الحائطية). والمهاجم الأول يكون أمامه دائما ثلاثة خيارات للعب الكرة، فهو إما أن يصوب، وإما أن يحاور بالكرة، أو إما أن يمرر إلى المهاجم الثانى فى مكان شاغر. لذلك إذا لم يقم المهاجم الثانى بالجرى لأخذ مكان شاغر فإنه يقلل من خيارات المهاجم الأول فى اللعب. أما إذا جرى أكثر من مهاجم ثان لأخذ أماكن شاغرة اتسعت خيارات المهاجم الأول للعب الكرة إلى أفضل زميل فى أنسب مكان شاغر. وهذا التحرك من زملاء المهاجم يعتبر الروح الحقيقية للمساعدة فى اتخاذ القرار.

لهذا كان من الواجب على أفراد الفريق المهاجم أن يتحركوا باستمرار ويغيروا من مواقفهم ليأخذوا ما أمكن أماكن خلف المدافعين أو فى الجانب الأعمى من المدافع.

الجرى خلف زاوية رؤية المدافع: (شكل ١٣) BLIND SIDE

عندما يكون لاعبو الهجوم (7)، (9)، (10)، (11) مراقبين من لاعبى الدفاع - يقوم لاعب خط الوسط (8) المستحوذ على الكرة بالتمرير البينى إلى المكان الشاغر خلف لاعبى الدفاع - يقوم (11) الذى يقف فى مكان خارج زاوية رؤية (2) بالجرى أماما لاستقبال الكرة فى المكان الشاغر خلف (2) أو خط الدفاع.



شكل (١٣)

ثانيا: التمرير

التمرير هى الخطة الجماعية الاساسية التى يقوم بها أفراد الفريق المهاجم للوصول لمرمى الفريق المنافس، ثم محاولة تسجيل هدف. ومن هنا تظهر أهمية التمرير وأهمية أن يعتنى المدرب بتدريب لاعبيه جيدا على خطط التمرير.

وفى التدريب على التمرير يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه، اما فى المباراة فعلى اللاعب أن يقرر أى نوع من التمريرات يقوم بها. ولمساعدة المدرب للاعبيه فى اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فإن التمرينات التى يختارها للتدريب عليها يجب أن تمثل واقع ما يحدث فى المباراة.

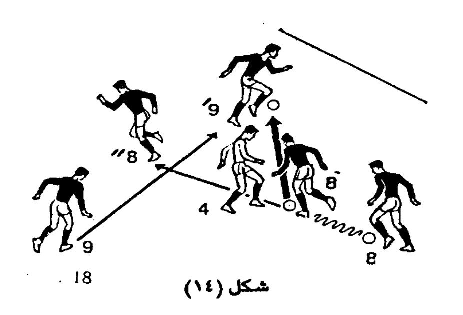
والتمريرة الخاطئة أو الشاردة أو التى تجعل مستقبلها يفقد الكرة لا فائدة منها. والمدرب يصعب عليه فى هذه الحالة تحديد من المخطئ هل الذى مرر الكرة ركلها بقوة أو تسرع أو تأخر فى تمريرها، أم هل الذى استقبلها أخطأ فى توقعها فى المكان السليم. لذلك سنناقش كيف يجب أن يفكر اللاعب عندما يستقبل الكرة وندربه على التفكير السليم.

بداية هناك مثل فى كرة القدم يقول (إذا لم تكن مستحوذا على الكرة فخذ مكانا مناسبا) وعلى ذلك فإن المهاجم الثانى ليس له من تفكير إلا مساعدة المهاجم الأول المستحوذ على الكرة. وعلى المدرب أن يضع فى ذهن الناشئين دائما أن المساندة هى أساسية وعماد اللعب الجماعى الجيد. كثيرا ما يقوم اللاعب بالجرى للمساندة ولا تمرر الكرة له ـ هذا طبيعى فما دام عدد المهاجمين الذين يجرون للمساندة وأخذ أمكنه شاغرة متعدد فإن الكرة ستصل إلى احدهما فقط، فلا مجال لغضب باقى اللاعبين وعلى المدرب أن يضع فى ذهن اللاعب أن يستمر فى الجرى لأخذ الاماكن طوال المباراة لأن ذلك فى مصلحة الفريق ككل ـ هذه الروح يجب أن تُوَصَّل فى اللاعب الناشئ.

وفى التدريب على التمرير يكون عمل المدرب هو تدريب اللاعبين على اين تكون المساندة السليمة، ويريهم كيف ومتى يتحركون لأخذ المكان المناسب؟

ارتباط التمرير بالمساندة:

كقاعدة فإن المهاجم الثانى يأخذ مكانا إما خلف أو أمام المهاجم الأول ـ ولكى يتحرك المهاجم الثانى لأخذ إحدى المكانين السابقين عليه أن يقرأ الموقف الخططى ـ فإذا كان المهاجم الأول مضغوطا من المدافع بقوة بحيث لا يستطيع أن يمرر للأمام فعلى المهاجم الثانى أن يأخذ مكانا خلف المهاجم الأول أما إذا كان المهاجم الأول لديه المسّاحة التى تمكنه من تمرير الكرة فعلى المهاجم الثانى الجرى بقوة للأمام لأخذ مكان امامى لاستقبال الكرة (شكل ١٤) ومن المؤكد أن هذا الوضع بسيط لا يستدعى التفكير الكثير ولكن تأتى هنا أهمية زاوية التمرير. يجب أن يعرف جميع اللاعبين ما هى الزاوية الآمنه فى التمرير فإذا كان التمرير للخلف فهو أسهل إما إذا كان التمرير للأمام فيجب أن يقف المهاجم الثانى بحيث يعمل زاوية حادة مع اللاعب المهاجم تكون رأسها اللاعب المدافع حيث لا يستطيع المدافع قطع التمريرة. أما فى حالة الزاوية المنفرجة فهى تتيح للمدافع قطع الكرة. وكذلك فإن التمريرة العرضية خطرة وممكن أن يقطعها المدافع اليقظ.



شكل (١٤)

كيف واين يجرى المهاجم الثانى؟

لا يعتقد المدرب أن الوقت الذى يقضيه فى تدريب اللاعبين على الجرى الحر لمساعدة المهاجم الأول على التمرير مضيعة للوقت ولكنه سيرى مقدار أثره فى تحرك اللاعبين إيجابيا أثناء المباراة والجرى الحر يمكن أن يتخذ الاشكال التالية:

أ ـ الجرى المائل.

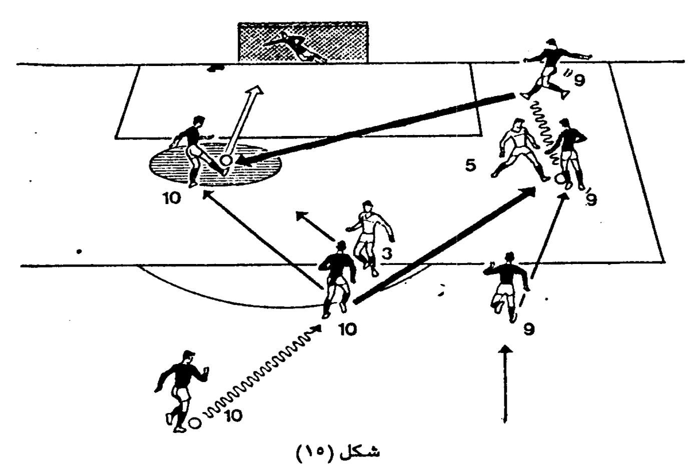
ب ـ الجرى على شكل قوس.

جـ ـ الجرى فى الجانب الأعمى للمدافع.

د ـ الجرى للامام ثم الدوران خلفا والجرى.

الجرى المائل: (شكل ١٥)

يجرى (10) المستحوذ على الكرة أماما ليقابله المدافع (3) يمرر الكرة إلى (9) مائلا داخل منطقة الجزاء، يمر (9) من المدافع (5)، يمرر (9) الكرة مائلا خلفا للاعب (10) فى المكان الشاغر خلف الدفاع بعد أن يكون قد جرى (10) مائلا لاستقبال الكرة متخطيا المدافع (3).

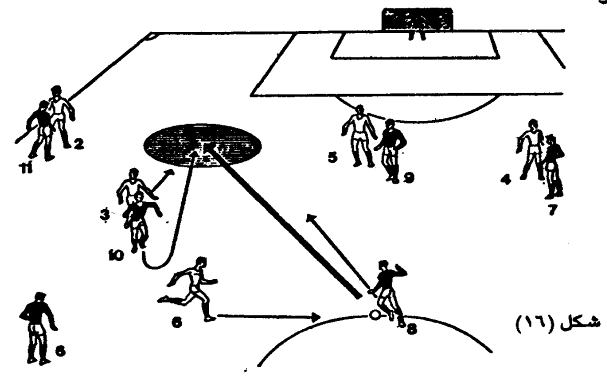


شكل (١٥)

الجرى أماما ثم الدوران خلفا والجرى أماما: (شكل ١٦)

اللاعب (8) مستحوذ على الكرة. اللاعبون المهاجمون (7)، (9)، (10)، (11) مراقبون من المدافعين (4)، (5)، (3)، (2) على التوالى ـ يقوم اللاعب (10) بالجرى أماما ساحبا معه المدافع (3) ثم يستدير فجأة وبسرعة ويغير اتجاه جريه

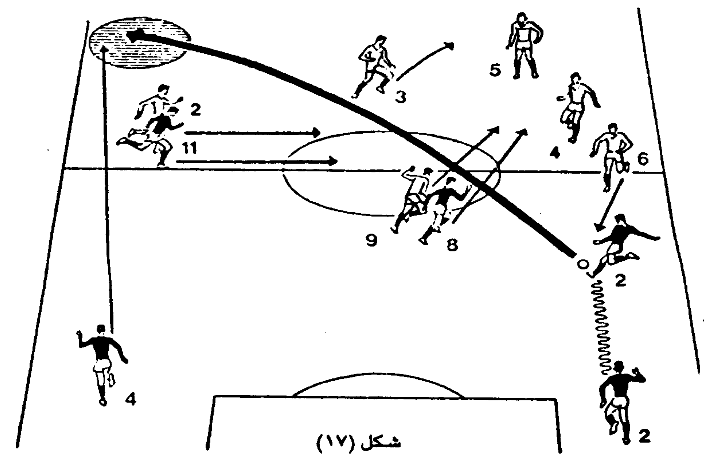
للجرى أماما إلى المكان الشاغر الذى أحدثه بالجرى أماما - يمرر (8) الكرة إليه الكرة بسرعة.



شكل (١٦)

التمرير الطويل والجرى خلف زاوية رؤية المدافع: (شكل ١٧)

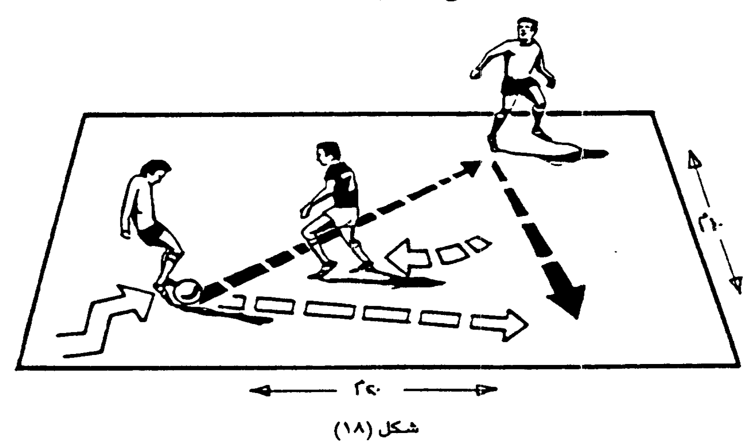
الكرة مع المهاجم (2) الذى يتقدم بالجرى أماما بالكرة. يجرى (8) مائلا أماما فى انتظار التمرير إليه - يجرى (11) للداخل لاستقبال الكرة إذا مررت إليه ساحبا معه المدافع (2). يمرر المهاجم (2) الكرة عاليه طويلة إلى المكان الشاغر خلف المدافعين يجرى (4) لاستقبال التمريرة فى المكان الشاغر.



شكل (١٧)

(أ) التمريرة الحائطية:

تعتبر التمريرة الحائطية فى كرة القدم الحديثة من أهم خطط اللعب المؤثرة. ورغم بساطة التمريرة إلا أن هناك من المدربين من يفشل فى التدريب الواقعى المؤثر عليها ـ والفشل فى تفهم اللاعبين فائدة التمريرة الحائطية واثرها فى المباراة يأتى أولا من سوء تنظيم التدريب عليها ـ والمدرب الجيد هو الذى يدرب لاعبيه على اداء هذه الخطة بآلية وإتقان خاصة فى الأماكن الخطيرة أمام مرمى المنافس. ولا جدال أن التمريرة الحائطية أمام مرمى الفريق المنافس تمثل خطرا كبيرا عليه ويمكن أن تنتهى بتسجيل هدف.



شكل (١٨)

التدريب الأول: (شكل ١٨)

ملعب ١٠م×٢٠م.

لاعبان مهاجمان. ولاعب مدافع.

التمرين: التمريرة الحائطية بين المهاجمين ومحاولة لاعب الدفاع قطع الكرة ـ زمن التمرين دقيقتان للمدافع ثم يتبادل مركزه مع أحد المهاجمين إلا إذا قطع الكرة قبل الدقيقتين فيتبادل مركزه مع اللاعب الذى فشل فى تمرير الكرة.

ملاحظات للمدرب:

يلاحظ المدرب ما يأتى:

١ - أن يذهب اللاعب المستحوذ على الكرة إلى المدافع.

٢ - أن يمرر الكرة فى الوقت المناسب وعلى بعد مناسب من المدافع.

٣ - أن يأخذ جسم اللاعب المستقبل للكرة الوضع الصحيح للعب الكرة مباشرة.

٤ - يجرى اللاعب المستحوذ على الكرة لأخذ مكان شاغر مباشرة بعد لعب الكرة.

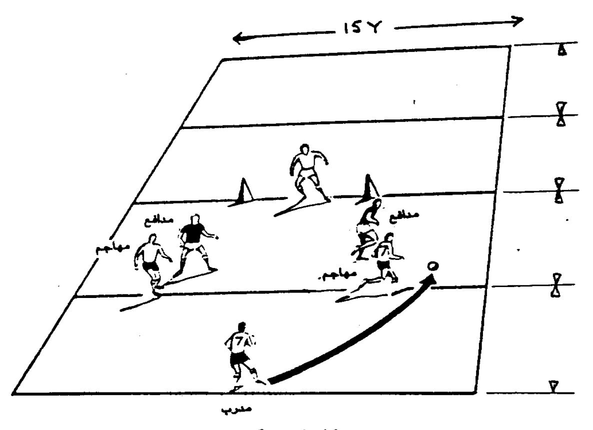
٥ - تمرر الكرة من لمسة واحدة من اللاعب المستقبل للكرة إلى اللاعب الذى أخذ مكانا شاغرا.

٦ - يستمر اللعب وتحسب عدد التمريرات خلال الدقيقتين.

يلاحظ أن تلعب الكرة بزاوية حادة بحيث لا يستطيع المدافع قطع الكرة.

التمرين الثانى: (شكل ١٩)

ملعب طوله ٤٠م وعرضه ٢٠م - يوضع قمعان على خط منتصف الملعب المسافة بينهما ٧م لتكون مرمى.



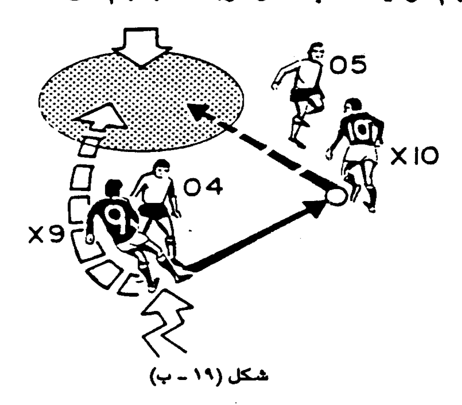
شكل (١٩ - أ)

ملاحظات للمدرب:

- يمرر المدرب الكرة إلى أحد اللاعبين.

١ - تلعب الكرة من لمسه واحدة.

٢ - من المهم توقيت لعب الكرة وبعد المهاجم عن المنافس.

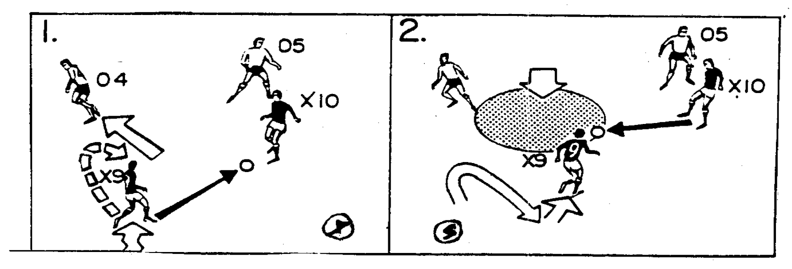


شكل (١٩ - ب)

٣ - سرعة جرى اللاعب الذى لعب الكرة لأخذ مكان شاغر. (١٩ب).

٤ - زاوية التمريرة بالنسبة للمنافس يجب أن تكون حادة.

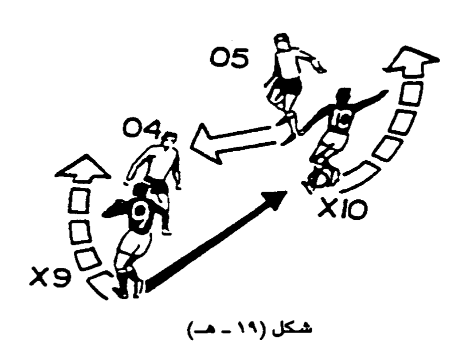
٥ - إذا لعب 9× الكرة مباشرة إلى 10× فإنه يقوم بالجرى نحو O4 ليخدعه فى اتجاه جريه ثم يعود جريا للخلف مرة أخرى ويستقبل التمريرة من 10×. (شكل ١٩ جـ ، د)



شكل (١٩ - جـ، د)

وهذا نوع أخر اضافى من التمريرات.

٦ - عند تمرير 9× إلى 10× وجد 10× أنه يمكنه أن يمر من المدافع O5 الذى اقترب منه جدا فإنه يقوم بمحاورته وفى نفس الوقت يجرى ٩× إلى المساحة خلف O4 استعدادا لاستقبال التمرير من ١٠× أن امكن. (شكل ١٩هـ).



شكل (١٩ - هـ)

تمرين رقم (٣) (شكل ٢٠)

ملعب ٢٠م×١٠م.

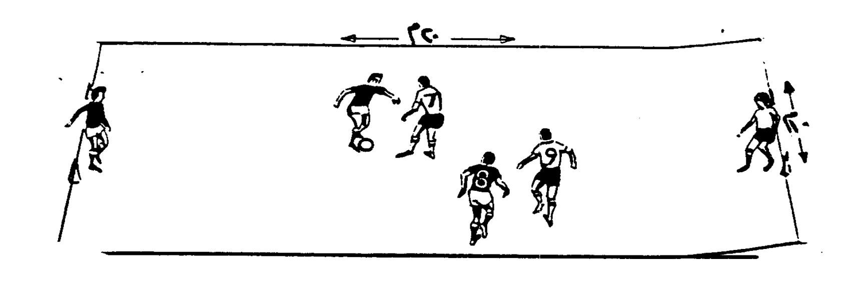
فريقان يتكون كل فريق من حارس مرمى ولاعبين.

التمرين: مباراة بين الفريقين بهدف:

١ - يتعلم اللاعبون متى تستخدم التمريرة الحائطية.

٢ - متى تستخدم التمريرات البينية فى التمريرات من جانب إلى جانب أخر.

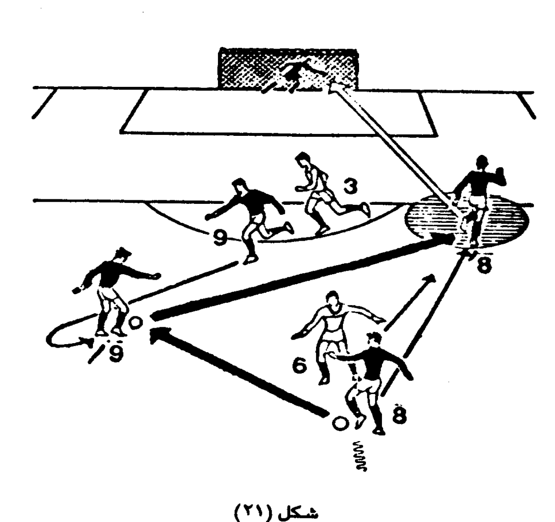
وهناك فى كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم وكتاب مدرب كرة القدم مجموّعة جيدة من خطط التمريرة الحائطية.



شكل (٢٠)

تمرين رقم ٤: (شكل ٢١)

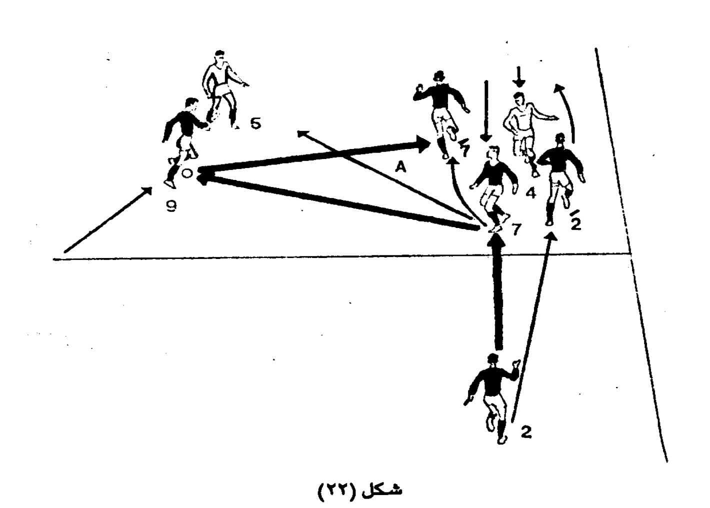
اللاعب (8) المهاجم مستحوذا على الكرة ومراقبا من المدافع (6) يجرى اللاعب (9) مائلا إلى مكان شاغر ساحبا معه المدافع (3) المراقب له. يمرر (8) الكرة إلى (9) ويجرى أماما ـ يمرر (9) الكرة مباشرة إلى (8) ليستقبلها قبل أن يستدير اللاعب المدافع (6) للحاق باللاعب (9). يصوب (9) نحو المرمى.



شكل (٢١)

تمرين رقم ٥ : (شكل ٢٢)

اللاعب (2) مستحوذا على الكرة. يمرر (2) الكرة إلى المهاجم (7) يمرر (7) الكرة إلى المهاجم (9) - يجرى (2) موازيا لخط التماس ويجرى (7) إما للداخل أو أماما. يمرر (9) الكرة مباشرة إلى (7) وفقا لاتجاه جريه. فإذا لم يتمكن من ذلك يمررها إلى (2).



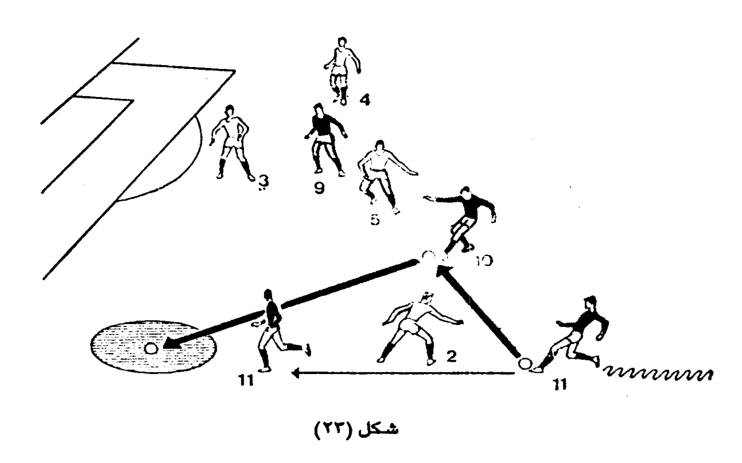
شكل (٢٢)

تمرين رقم ٦ : (شكل ٢٣)

هذه الخطة بسيطة ومعروفة ويجب أن تؤدى بكثرة لسهولتها وتأثيرها القوى الهجومى.

يجرى الجناح (11) المستحوذ على الكرة موازيا لخط التماس يتقدم نحوه المهاجم (10) يمرر (11) الكرة إلى (10) ويجرى أماما. يمرر (10) الكرة مباشرة إلى (11) فى المكان الشاغر أماما.

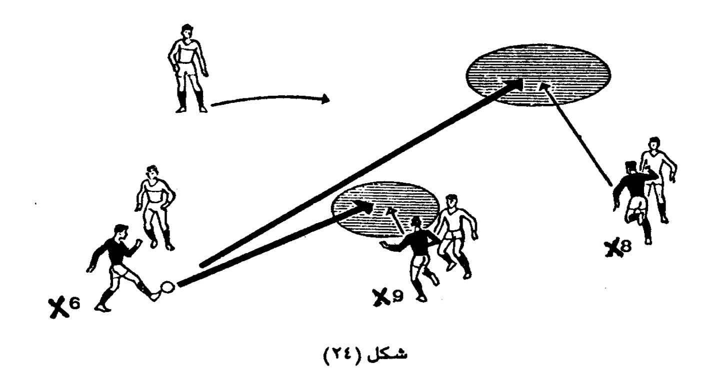




شكل (٢٣)

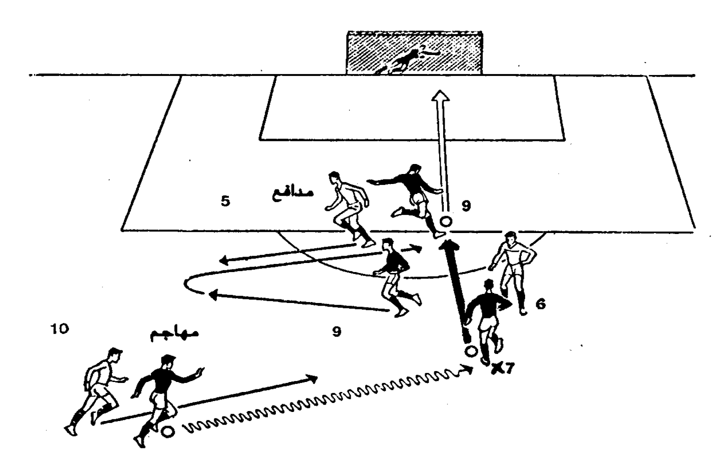
(ب) التمريرة البينية:

يشعر المدافعون بالاطمئنان إذا كانت مواقفهم منظمة والمهاجمون يلعبون أمامهم ولا يوجد لعب من خلفهم والكرة تلعب بين المهاجمين إما أماما أو خلفا - وهم فى هذه الحالة يأخذون وقتهم الكافى حتى تسنح لهم الفرصة فى استرداد الكرة من الفريق المهاجم بهدوء وبدء هجومهم المضاد. والمهاجم الذى يمرر الكرة التمريرة العرضية السهلة لزميله القريب منه غير المراقب أو المراقب رقابة غير لاصقة فإنه يضيّع الوقت فى لعب غير مؤثر ويعطى الدفاع فرصة ووقتا ثمينا لتعديل مواقفه الدفاعية لسد الثغرات التى تكون قد فتحت - ولكن التمريرة المناسبة التى تخترق الدفاع وتفقده إتزانه وتفتح الثغرات هى التمريرة البينية - ومما لا جدال فيه أن أحسن التمريرات المؤثرة فى كرة القدم هى التمريرة التى تلعب إلى الزميل من بين اثنين من المدافعين ليستقبلها الزميل من خلفهما فى المكان الشاغر (شكل ٢٤) ومن المؤكد أن كل مدافع لا يحب ان يستدير للدفاع ووجهه نحو مرماه فإن ضغط المدافع على المهاجم يكون قد فقد، وأن المهاجم يتحرك حينئذ نحو مرمى المدافع. والتمريرة البينية والتمريرة الحائطية هما تمريرتان سهلتان ومؤثرتان فى التغلب على الدفاع المتكتل خاصة الدفاع الذى يلعب بدون ظهير قشاش جيد.



شكل (٢٤)

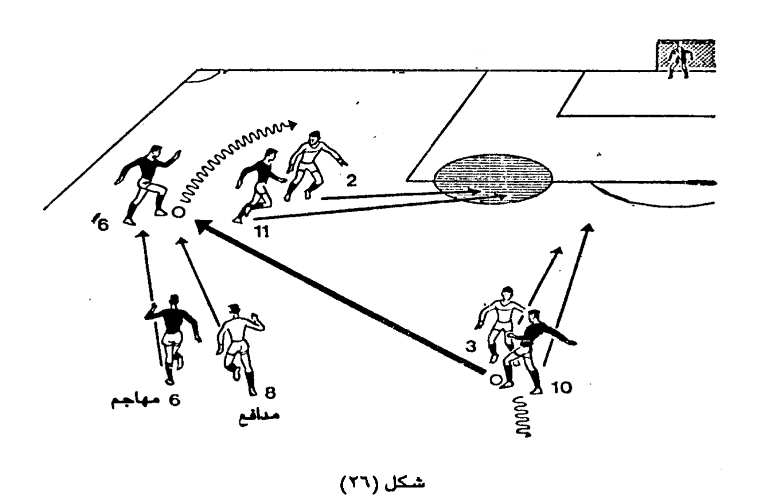
والتمريرة البينية تمريرة غالية وثمينة وتمتاز بسهولة أدائها وقلة الخطأ فى تنفيذها ولكنها تتوقف على سرعة ومرونة اللاعب المستقبل للكرة حتى لايقع فى مصيدة التسلل.



شكل (٢٥)

والتمريرات البينيه المؤثرة الآن التى تمرر للزميل من خلف ظهيرى الوسط أو من خلف الظهير إلى الجناح (شكل ٢٥) ومع ذلك فإن هذه التمريرة مع الدفاع القوى تستدعى الآن مهارة عالية ودقة اداء وتستدعى التفكير الخططى السليم لتحديد وقت أدائها، وهو ما يجب أن يدرب عليه المدرب لاعبيه ويركز فى التدريب للوصول إلى الأداء السليم للتمريرة فى توقيتها السليم، خاصة من لاعبى خط الوسط وخط الظهر الذين يقومون غالبا بأداء هذه التمريرات لزملائهم المهاجمين وخططيا يمكن للاعبى خط الوسط أو الظهيرين أن يقوما بتخطية overlap لاعبى الهجوم ثم يمرر إليهم المهاجمون التمريرة البينية وأحسن التمريرات فى أداء هذه الخطة هى التمريرة الحلزونيه بين المدافعين أو الكرة الساقطة.

والمدرب عليه أن يدرب لاعبه المؤدى للتمريرة على دقة الوقت الذى سيؤدى فيه التمريرة لأن اى بطء فى الاداء يضعف من أثر التمريرة بالنسبة للمدافعين الذين يمكن أن يعدلوا من مواقفهم. (شكل ٢٦).



شكل (٢٦)

(جـ) اللعب المباشر:

من المسلم به فى الكرة الحديثة أن الفريق الجيد خططيا هو الأسرع فى التمريرات وأقلها عددا فى الوصول إلى المرمى - والزمن يعتبر زميلا للدفاع فهو يساعدهم فى تنظيم صفوفهم وتغطية المدافع لزميله ومن هنا كانت سرعة التمريرة من لمسه واحدة لا تسمح للمدافعين بالتغطيه أو تنظيم دفاعهم - والتمرير السريع المتقن داخل منطقة الجزاء خطير على المدافعين ومظهر لقدرة الفريق المهاجم وإتاحة الفرصة له للتسجيل ولكى يكون اللعب المباشر موثرا فإن اللاعب الذى سيقوم بالتمرير المؤثر يكون قد أدرك قبل أن تصل إليه الكرة ليلعبها مباشرة موقف زملائه فى الملعب وموقف لاعبى الدفاع حتى يمكنه أن يمرر مباشرة للزميل الذى يكون فى الموقف المناسب - ويمكن للمدرب أن يدرب لاعبيه على تلك المقدرة بمباراة فى تقسيمه ٣×٣ أو، ٤×٤ على أن يحدد المدرب أن يكون التمرير من لمسه واحدة ومع اللاعبين الأقل مهارة من لمستين.

ويتوقف اللعب المباشر على قدرة الفريق على التحرك وأخذ الاماكن بين صفوف لاعبى الفريق المنافس - ويصعب على دفاع الفريق المنافس اداء واجبه الدفاعى إذا كان لاعبو الفريق المنافس والكرة يتحركون بسرعة حيث سيصعب على المدافعين تعديل مراكزهم الدفاعية.

(د) تبادل الكرة مع الزميل: Take over

هذا التحرك الخططى كثير الاستخدام بهدف تغيير اتجاه الهجوم وإرباك دفاع الفريق المنافس للحظات خطيرة. وهذا التحرك الخططى مؤثر ولكن يقتضى تدريبا جيدا من المدرب ليتعلم المهاجم الأول والمهاجم الثانى متى يقومان بهذا التحرك وسرعة التحرك قبل وأثناء وبعد تبادل الكرة - كيف يحجب كل لاعب الكرة من المدافع المراقب له.

تمرين (١):

تبادل الكرة مع الزميل (شكل ٢٧ أ، ب، جـ).





مهاجم ٢
مهاجم ١
مدافع
(أ) الجرى بالكرة بالقدم البعيدة عن المدافع. جرى الزميل فى اتجاه اللاعب المستحوذ على الكرة
(ب) يترك المهاجم الكرة لزميله
(ج) يستمر المهاجمان فى الجرى فى الاتجاهين اللذين كانا يجريان إليها

شكل (٢٧) أ، ب، جـ

تمرين ١ : (شكل ٢٧)

تنظيم التمرين : ملعب ١٠م×١٠م.

أ ـ كرة واحدة.

ب ـ ٢ مهاجمون + ١ مدافع.

التمرين:

١ ـ يجرى المهاجم الأول بالكرة مع لمسها بالرجل الخارجية البعيدة عن المدافع.

٢ ـ يجرى المدافع مع المهاجم (15) فى محاولة الاستحواذ على الكرة.

٣ ـ يجرى المهاجم الثانى فى الاتجاه المضاد لجرى المهاجم الأول وفى الجانب الذى به الكرة.

٤ ـ يترك المهاجم الأول الكرة للمهاجم الثانى.

٥ ـ يستحوذ المهاجم الثانى على الكرة ويجرى بها.

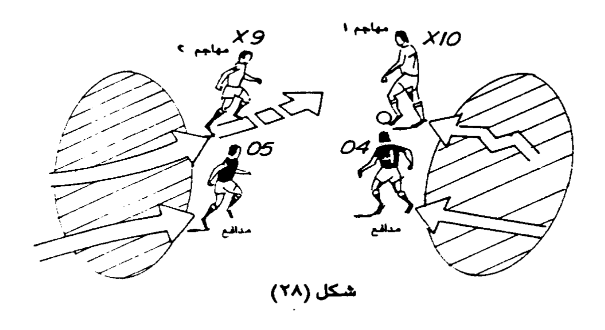
٦ ـ يستمر المهاجم الأول فى الجرى.

ملحوظة:

١ ـ لا يمرر المهاجم الأول الكرة للمهاجم الثانى بل يتركها له ليأخذها اثناء جريه فى الاتجاه المضاد.

٢ ـ لايجوز ان يتكلم المهاجم الأول ليعطى تعليمات للمهاجم الثانى حتى لا يتعرف المدافع على ما سيقوم به المهاجم الثانى.

تمرين الثانى: (شكل ٢٨)



شكل (٢٨)

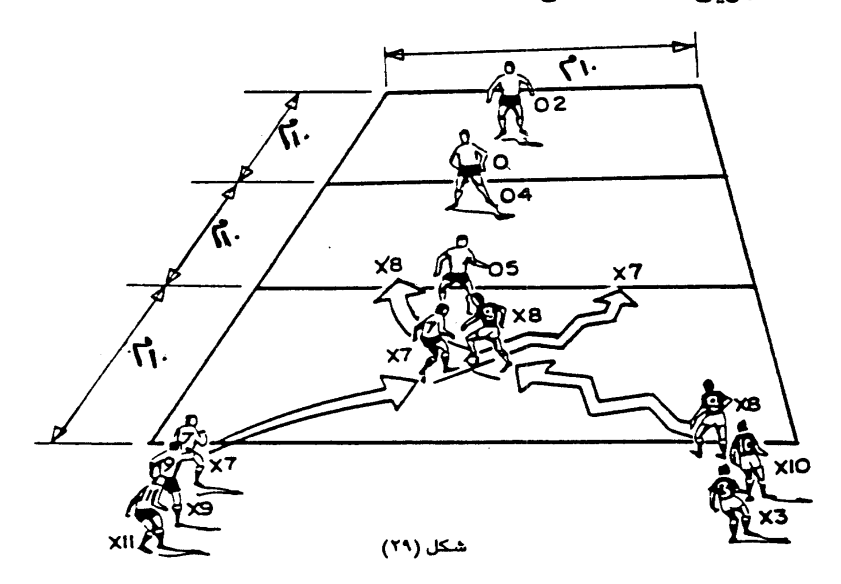
تنظيم التمرين: ملعب ١٠م×٢٠م.

٢ مهاجمين + ٢ مدافعين.

كرة قدم واحدة.

نفس التمرين السابق إلا أن كل مهاجم يراقبه مدافع - يمكن أن يكون المدافعان من جهة واحدة أو من جهتين مختلفتين فإن ذلك لا يغير من أداء التمرين - حيث تلمس الكرة بالقدم البعيدة عن المدافع ويجرى المهاجم الثانى فى الجانب الذى به الكرة.

التمرين الثالث: (شكل ٢٩)



شكل (٢٩)

تنظيم التمرين:

أ - ملعب ١٠×٣٠م مقسم إلى ٣ أجزاء كل منها ١٠×١٠م.

ب - ثلاثة مدافعين يقف كل منهم فى مربع ١٠×١٠م.

جـ ـ قاطرتان من اللاعبين قاطرة (8، 10، 3×) وقاطرة (7، 9، 11×).

د ـ كرة مع كل لاعب من (8، 10، 3×).

التمرين:

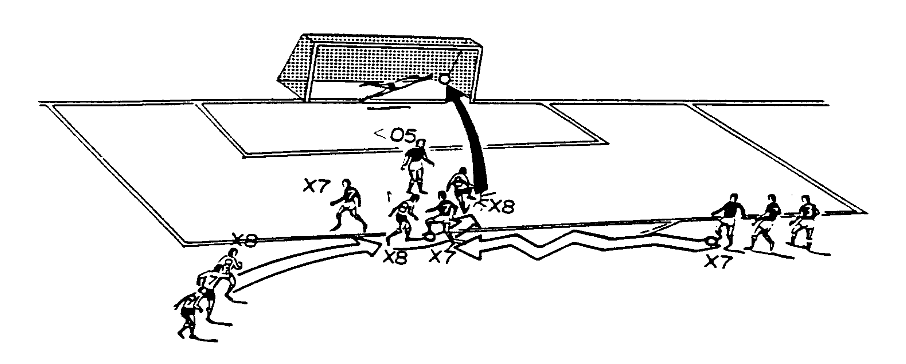
يقف اللاعبون 8×، 10، 3× في قاطرة في ركن الملعب الايمن، ويقف اللاعبون 7×، 8×، 11× في ركن الملعب الايسر.

ـ يجرى المهاجم 8× نحو المدافع 5× ويجرى المهاجم 7× في اتجاه نفس المدافع ايضا وعند نقطة تبعد عن المدافع بمترين يأخذ المهاجم 7× الكرة من المهاجم 8×.

ـ يجرى المهاجم 7× نحو المدافع 04 ويجرى المهاجم 8× نحو المهاجم 7× وعلى بعد مترين من الدمافع 04 يأخذ المهاجم 8× الكرة من المهاجم 7×.

ـ يكرر التمرين مع المدافع 02 ويعود اللاعبان إلى قاطرتيهما ثم يكرر التمرين بين المهاجمين 10× ، 9× ثم المهاجمين 3×، 11×.

التمرين الرابع: (شكل ٣٠)



شكل (٣٠)

منطقة التمرين الملعب ـ ٥م خارج منطقة الجزاء.

أ ـ حارس مرمى داخل مرماه.

ب ـ مدافع 05 يقف داخل منطقة الجزاء.

جـ ـ تقف قاطرة مهاجمين 7×، 9×، 11 على بعد ٥م من ركن منطقة الجزاء اليمنى.

د ـ تقف قاطرة مهاجمين 8×، 10×، 3× على بعد ٥م من ركن منطقة الجزاء اليسرى.

هـ ـ كرة قدم مع كل مهاجم من مجموعة 7.

التمرين:

يجرى المهاجم 7× للدخول لمنطقة الجزاء. يوقف 7× الكرة بوضع قدمه عليها ويقوم 8× بالتصويب على المرمى مباشرة أو سحبها ثم التصويب على المرمى. مدافع 05 يشتت الكرة فقط إذا لم يستطع 7× حجب الكرة جيدا عن المدافع عند ايقاف الكرة والسماح للاعب 8× يلعب الكرة بدون مهاجمه.

يكرر التمرين بين 9× ، 11× ، 11× ، 3

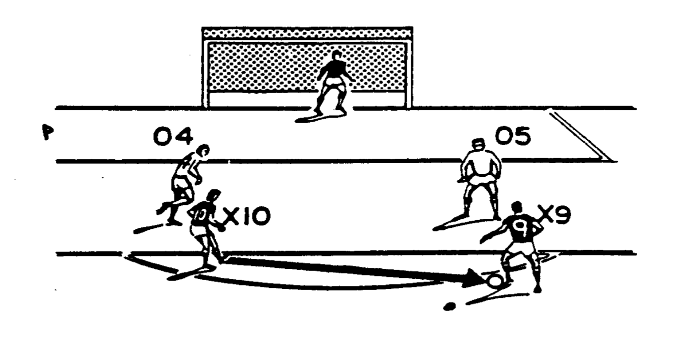
التمرين الخامس: (شكل ٣١ أ،ب،جـ).

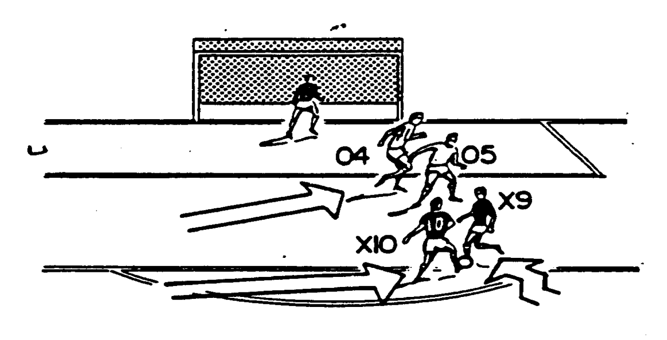
منطقة التمرين: ـ حدود منطقة الجزاء.

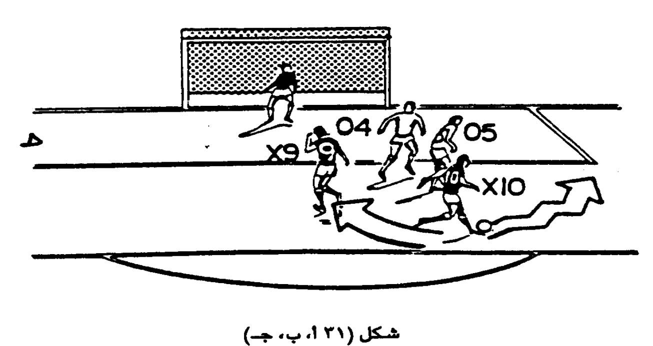
ـ ٢ مهاجمين 10×، 9×.

ـ مدافعين 05، 04. + حارس مرمى.

ـ كرة قدم مع المهاجم 10×.







شكل (٣١ أ، ب، جـ)

التمرين:

- يمرر المهاجم 10× الكرة إلى المهاجم 9×.

- يوقف 9× الكرة ويحجبها عن المدافعين. 05 ، 04

- يجرى 10× لأخذ الكرة الثابتة من اللاعب 9×.

- يجرى 10× بالكرة فى اتجاه جريه بدون تغيير اتجاهه وفى نفس الوقت يجرى 9× إلى اتجاه المرمى.

- اللاعب 10× إما أن يصوب على المرمى أو يمرر إلى 9× الذى يصوب على المرمى إذا وصلت إليه الكرة.

يقوم المدافعان 05، 04 بالدفاع اللاصق.

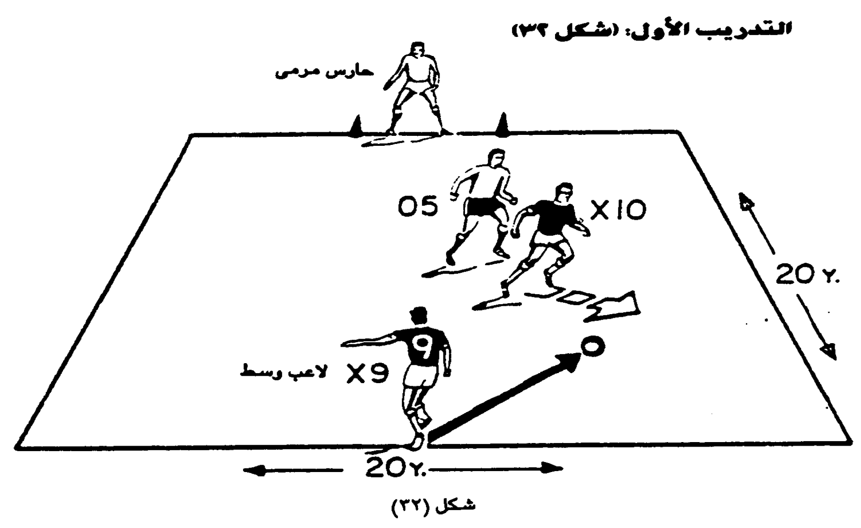
التمرير لايقاف سرعة اللعب ثم التحرك للامام:

Lay off Pass (and step ons)

كما يحدث عند التدريب على التمريرة الحائطية، فإن التدريب على التمرير للزميل المراقب يجب التدريب عليها جيدا لأهميتها كإحدى المميزات الخططية التى يمكن أن نحرز منه هدفا أو على الأقل يمكن أن تكون خطة هجومية ناجحة للتخلص من المدافع. والشرط الأساسى لإحراز نتيجة ناجحة لهذه الخطة والتمريرة هو امكانية اللاعب الذى تمرر إليه الكرة من حجب المدافع المراقب له عن الوصول إلى الكرة - والطريقة الفنيه الصحيحة فى حجب المدافع لها أهميتها فى عملية التدريب. والتقدم نحو المرمى والتصويب هى ميزة أخرى يمكن للاعب المهاجم أن يحرزها إذا استطاع بنجاح أن يستدير بالكرة ويجعل المدافع خلف ظهره.

وهذه بعض التدريبات التى يمكن أن يتدرب عليها اللاعبون لاجادة هذه التمريرة والحفاظ عليها لاهميتها فى المباراة خاصة فى المنطقة أمام منطقة الجزاء.

التدريب الأول: (شكل ٣٢)



شكل (٣٢)

ملعب ٢٠ × ٢٠م

١ - اربعة لاعبين كما فى شكل (٣٢).

٢ - تكون مهمة المهاجم 10× هو إحراز هدف أو حجب الكرة عن المدافع o5 لمدة ٢٠ ثانية.

نقاط فى تنفيذ الخطة: يمرر المهاجم 9× الكرة إلى زميله المهاجم 10×.

أ - يبتعد المهاجم 10× عن زاوية الدفاع الصحيحة الذى يأخذها o5.

ب - يجرى إلى الكرة الممررة إليه أماما ويستقبلها بوجه القدم الخارجى بعيدا عن المدافع إذا تقدم المدافع وأصبح لصيقا منه أما إذا كان المدافع بعيدا عنه فيستقبلها بوجه القدم الداخلى.

جـ - يجب أن تكون التمريرة أمام اللاعب 10× بحيث يحدث مكانا شاغرا خلف المدافع o5 عندما يتابع المهاجم 10×.

د - إذا كانت رقابة المدافع o5 لصيقة فإنه يمكن للمهاجم 10× أن يستدير بالكرة ويجعل o5 خلف ظهره ثم يصوب على المرمى أو يمرر لزميل.



التقدم بالتمرين: (شكل ٣٣)

١ ـ يتقدم 9× لمساعدة 10×.

٢ ـ يصوب 9× الكرة مباشرة على المرمى.

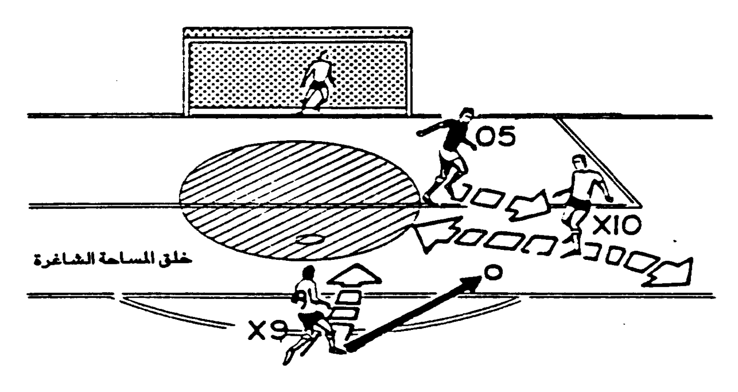
٣ ـ لذلك على 10× أن يبذل جهده فى سحب المدافع o5 ليصبح خلفه مكانا شاغر يمكن 9× من التصويب منه.

ملاحظات عند التدريب:

أولا:

(أ) إذا لم يستطع 10× الدوران فعليه أن يحجب الكرة عن المدافع o5.

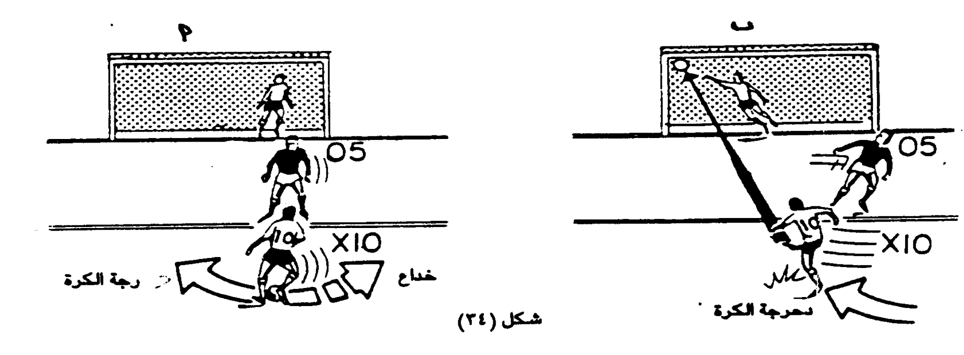
(ب) إذا استطاع 10× أن يسحب o5 من المنطقة أمام المرمى فإن 10× يمكنه أن يترك الكرة ثابته فى المنطقة الشاغرة ليقوم 9× بالجرى إلى الكرة والتصويب على المرمى. (شكل ٣٣).



شكل (٣٣)

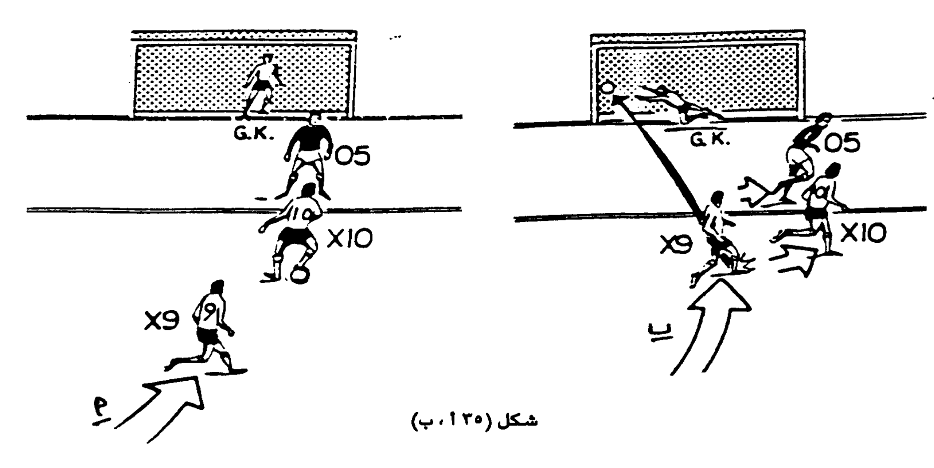
ثانيا: إذا استطاع 10× الدوران فيكون أمامه خياران (فرصتان).

أ ـ دحرجة الكرة جانبا ثم التصويب على المرمى. (شكل ٣٤ أ، ب).



شكل (٣٤)

ب ـ أو دحرجة الكرة جانبا والتحرك أماما ليترك الكرة إلى 9× للتصويب على المرمى. (شكل ١٣٥ أ، ب)



شكل (١٣٥، ب)

ويلاحظ ما يأتى:

١ ـ أن يتابع 9× المهاجم 10× ـ ينحرف 10× من أمام المرمى جانبا. يوقف 10× الكرة ويجرى جانبا. يصل 9× فى نفس اللحظة ويصوب نحو الهدف مباشرة.

ولما كانت هذه التدريبات لا تفرق بين أى من طرق الهجوم يمكن استخدامها، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعطى تعليمات سهلة وواضحة عن أى من الخيارين يمكن استخدامهما فى مختلف الحالات.

ولكى يستطيع المدرب أن يهيئ اللاعبين ذهنيا لتقبل وفهم هذه الخطة يضع دائما أمامهم هذا التخطيط الذى سينطبع فى ذهنهم بتكراره ومن ثم يستطيعون فى الملعب التصرف بحكمة ودقة كما يجب. فاللاعب يضع خلال تحركه الاسئلة والاجابات التالية.

هل استطيع الدوران بعد استقبالى للكرة

نعم ← اهاجم من خلف المدافع ← هل يمكننى تسجيل هدف
- نعم ← صوب نحو المرمى
- لا ← أوقف الكرة ليصوب زميلى

لا ← اقوم بحجب الكرة ← اتحرك جانبا لخلق مساحة شاغرة أمام المرمى

أو أمرر الكرة

شكل (٣٦)

ويجب فى هذه الحالة أن يقوم المهاجم المساعد 9× بتأخير تحركه حتى يتأكد من التصرف الذى سيقوم بأدائه 10× أو على الأقل ما يحتمل أن يقوم به 10× أما إذا تحرك 9× مبكرا فإن المساحة الشاغرة سيقوم الدفاع بملئها ويستحيل عندئذ التصويب على المرمى.

وللتقدم بهذا التدريب حتى يصبح مثله مثل الواقع فى المباراة يضاف لاعب مدافع آخر للتغطية وحتى يتعود المهاجمان 10×، 9× من سرعة أداء هذا التحرك الخططى المؤثر. (شكل ٣٧).

شكل (٣٧)



تحرك المهاجم الثالث

عرفنا فى اللعب الجماعى كيف يعمل المهاجمان على خلق فرصة لمهاجم منهما للتصويب على المرمى - وللوصول إلى هذه الفرصة فإن المهاجمين يعملان على خلق مساحة خالية خلف المدافع أو بين اثنين من المدافعين - ولكى يستفيد الفريق استفادة كاملة من هجومه فإنه يحدث أن يشترك لاعب ثالث فى التحرك الخططى. ومن أهم أعمال المدرب هو خلق الإحساس لدى اللاعبين بفهم أولوية الفرص التى تسنح فى أثناء التحرك الهجومى للزملاء. وعند التدريب على تحرك يشترك فيه ثلاثة لاعبين يكون من الضرورى أن يفهم اللاعبون أن مشكلة التحرك يرتبط صحة أدائها بثلاث نقاط.

أ - خلق المساحات الشاغرة خلف أو بين المدافعين.

ب - مرونة التحرك الجماعى فى اللعب بدون كرة.

جـ - لعب الكرة بالطريقة الأكثر ضمانا لوصول الكرة إلى الزميل.

وفى التحرك الهجومى بين ثلاثة لاعبين يكون الترابط بينهما على النحو التالى:

أ - التحرك والتمرير البينى.

ب - الجرى الواعى لأخذ مكان شاغر.

جـ - التمرير إلى المكان الشاغر أو التصويب على المرمى.

لهذا السبب كان التدريب الفنى على أداء هذه التحركات هاما جدا حتى يصل اللاعبون إلى الإجادة التامة. وجرْى المهاجم لأخذ مكان شاغر خلف أو مكان مدافع تحرك لأخذ موقف دفاعى مهم جدا، ولكنه يصبح لا فائدة منه إذا لم يقم المهاجم الأول بتمرير الكرة إليه فى الوقت المناسب فى المكان الشاغر الذى احتله.

تمرينات للهجوم بين ثلاثة لاعبين:

التمرين الأول: (شكل ٣٨ أ)

شكل (٣٨ - ١)

منطقة التمرين: ملعب ٢٠م×٤٠م يقسم إلى ٤ أجزاء ١٠م×٢٠م.

كرة قدم واحدة.

٧ لاعبين.

التمرين:

يقف اللاعبون 9×، 10×، 11× فى المنطقة (أ) واللاعبـون 3×، 4×، 5× فى المنطقة (د) ويقف اللاعب 7× فى المنطقة جـ ويؤدى التمرين كالآتى:

(أ) يمرر 7× الكرة إلى اللاعب 5× (أو 3× أو 4×).

(ب) يمرر 5× الكرة من لمسة واحدة إلى 7× مرة أخرى. (شكل ٣٨ أ).

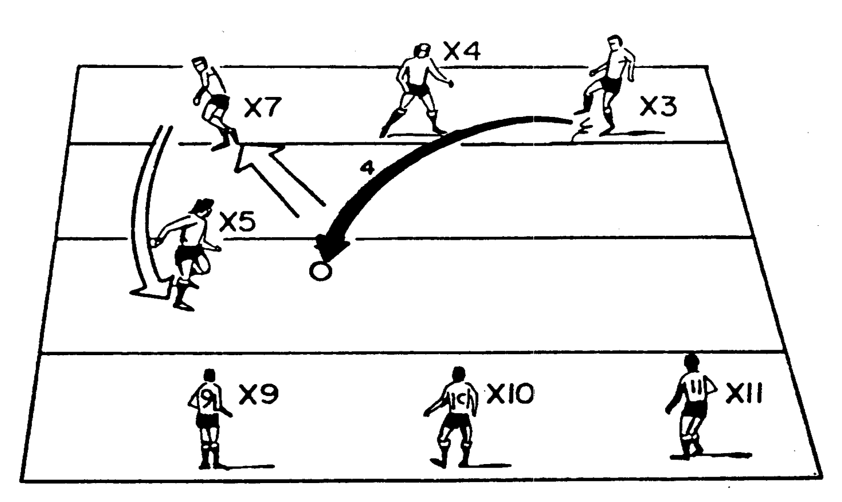
(جـ) يمرر 7× الكرة إلى 3× ويجرى بعدها مباشرة ليأخذ مكان 5× ويجرى 5× ليأخذ مكان 7×.

(د) يمرر 3× الكرة مباشرة إلى اللاعب 5× فى المنطقة ب. (شكل ٣٨ ب).

(و) يمرر 5× الكرة إلى اللاعب 11× الذى يمررها مباشرة إلى 5×.

(ز) يمرر 5× الكرة مباشرة إلى 9× أو 10× ويجرى ليأخذ مكان 11× ويجرى. 11× ليأخذ مكان 5× فى المنطقة جـ.

(ح) يمرر 9 الكرة إلى 11 فى المنطقة جـ ويستمر التمرين.



شكل (٣٨ ـ ب)

نقاط يراعيها المدرب:

(١) أن تكون التمريرات من لمسة واحدة متقنة حتى يمكن للاعب الذى يستقبل التمريرة من لعبها مباشرة ولا يضطر للسيطرة عليها.

(٢) أن يعدل اللاعب الذى فى منتصف الملعب من وضع جسمه عند التمرير لتذهب الكرة إلى الزميل فى المكان المناسب.

(٣) إذا وصلت الكرة إلى اللاعب الذى فى نصف الملعب عالية أو نصف عالية فعليه أن يسيطر عليها فى عدة واحدة ويمررها فى العدة الثانية.

(٤) اللاعب الذى سيأخذ مكانه فى نصف الملعب يجب أن يبتعد من مجرى التمرير ثم يتحرك لاستلام الكرة الآتيه إليه.

التمرين الثانى: (شكل ٣٩)

شكل (٣٩)

التمرين الثانى: (شكل ٣٩)

ملعب طوله ٧٠م وعرضه عرض ملعب الكرة - يقسم الملعب عرضيا إلى قسمين، يوضع هدف آخر فى منتصف خط عرض الملعب - فريقان يتكون كل فريق من ٦ لاعبين بحيث يكون ٤ من المدافعين، ٢ من المهاجمين لكل فريق وبحيث يقف المدافعون فى نصف ملعبهم الخلفى والمهاجمان فى نصف الملعب الأمامى + ٢ حارس مرمى.

التمرين: مباراة بين الفريقين بحيث لا يتقدم الدفاع للأمام إلا عند استحواذ الفريق على الكرة.

ملاحظات للمدرب:

(١) يجب على خط الظهر أن يأخذ أماكنه عند استحواذ فريقه على الكرة قبل البدء فى الهجوم.

(٢) يعمل لاعبا الهجوم على أن يظهرا للاعب الدفاع المستحوذ على الكرة ثم يأخذان أماكنهما بعيدا عن دفاع الفريق المنافس.

(٣) التمريرة الساقطة للمهاجم خلف الدفاع تكون الأصح والأكثر تأثيرا إذا لعبت مباشرة من الزميل لحظة استقباله للكرة من اللاعب الذى استحوذ على الكرة.

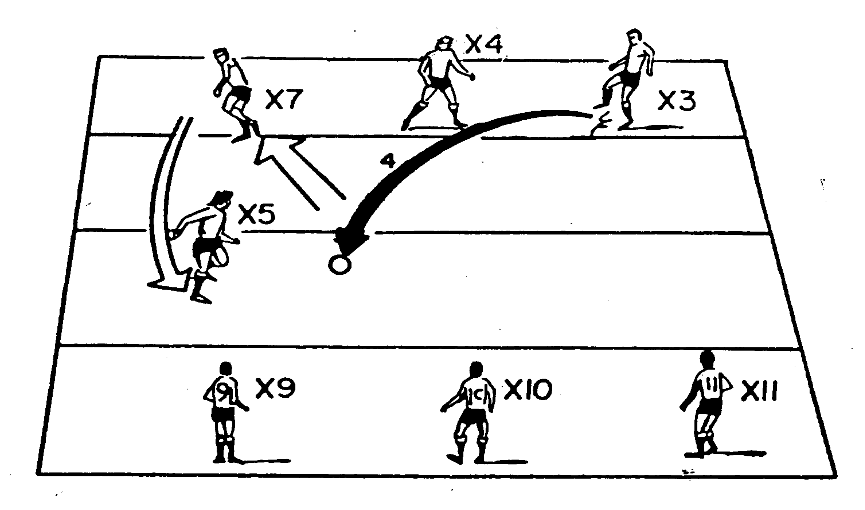
(٤) اللاعب المستحوذ على الكرة o7 أمامه ثلاثة اختيارات لتمرير الكرة وهى إما لرأس الحربة المتحركان o9، o10 أو اللاعب الزميل o8 الذى أخذ مكانا هجوميا.

(٥) لا يجرى المهاجمان o9، o10 لأخذ أماكنهما خلف الدفاع إلا عندما يبدأ المدافع o7 فى لعب الكرة حتى يفاجأ الدفاع المضاد بتحرك o9، o10.

(٦) إذا أغلق مدافعو الفريق المنافس المكان الشاغر يصبح فى إمكانية المهاجمين تغيير اتجاه جريهما لأخذ مكان هجومى آخر متاح.



تمرين (٣): (شكل ٤٠)



شكل (٤٠)

ملعب ٤٠م × عرض ملعب الكرة.

يوضع مرمى على خط العرض الجديد.

يقسم الملعب إلى قسمين طوليين يقف فى كل جانب مجموعة من ٤ لاعبين. كل مجموعة تلعب فى ملعبها نفس التمرين.

التمرين: لهذا التمرين عدة تنوعات يقوم المدرب بتدريب اللاعبين عليها.

أولا: (أ) يمرر 7× الكرة إلى 9×. (شكل ٤٠)

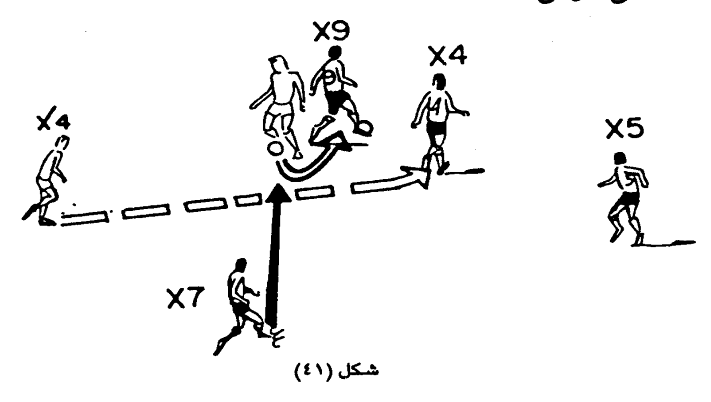
(ب) يستدير 9× بالكرة ويتجه نحو المرمى ثم يصوب.

ثانيا: (أ) يمرر 7× الكرة إلى 9×. (شكل ٤١)



(ب) يستدير 9× بالكرة وفى نفس الوقت يجرى 4× ليأخذ مكانه على الجانب الأيمن للاعب 9×.

(جـ) يمرر 9× الكرة إلى 4× ليصوب الكرة على المرمى مباشرة أو يصوب هو نفسه على المرمى.

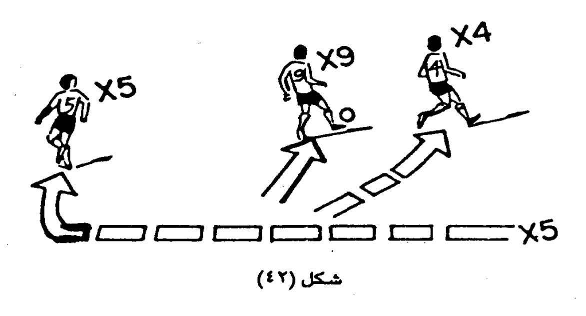


شكل (٤١)

ثالثا: (أ) يمرر 7× الكرة إلى 9× الذى يستدير بالكرة فى اتجاه المرمى.

(ب) يجرى 4× ليأخذ مكانه على يمين 9× وفى نفس الوقت يجرى 5× للخارج ليأخذ مكانه مع الجانب الأيسر للاعب 9×. (شكل ٤٢).

(جـ) يصبح لدى 9× ثلاثة اختيارات إما أن يصوب على المرمى مباشرة وإما يمرر إلى 4× أو 5×.



شكل (٤٢)

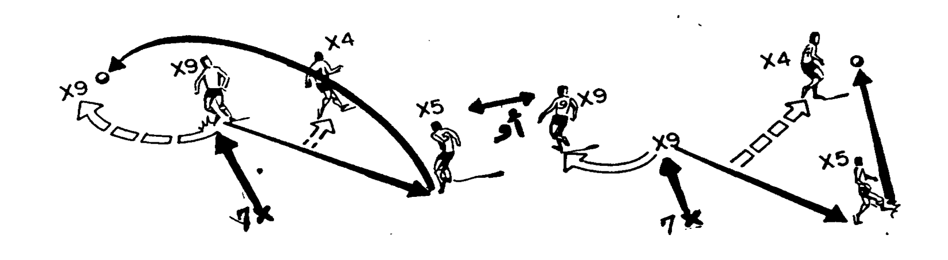


رابعا: (أ) يمرر 7× الكرة إلى 9× ويجرى 4× ليأخذ مكانه على يمين 9×. (شكل٤٣).

(ب) عندما لا يستطيع 9× أن يستدير ليلعب الكرة يمررها إلى 5× خلفا.

(جـ) يجرى 9× ليأخذ مكانا شاغرا.

(د) يكون لدى 5× اختياران للعب الكرة إما تمريرة ساقطة إلى 9× (شكل٤٣أ) وإما التمرير إلى 4× إذا كان هناك مكان شاغر (شكل ٤٣ ب) ثم اختيار الجرى بالكرة إذا لم يكن مراقبا.



شكل (٤٣)

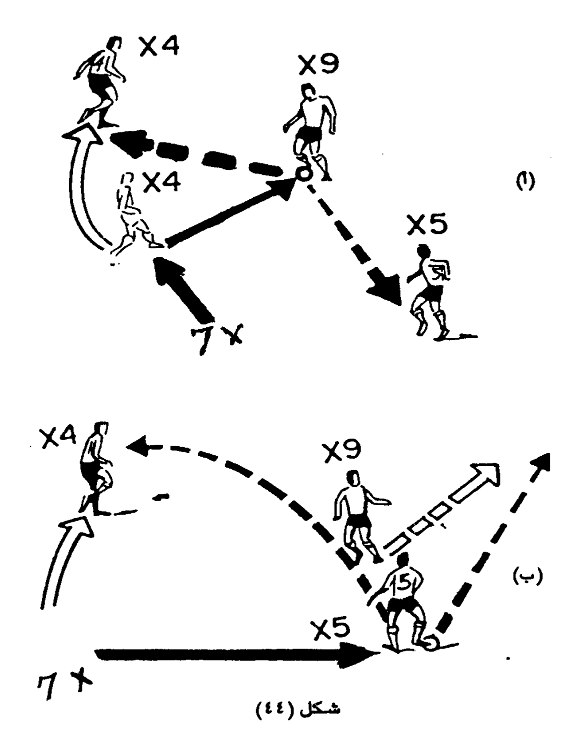
خامسا: (أ) يمرر 7× الكرة إلى 4× الذى يمرر الكرة إلى 9× ويجرى ليأخذ مكانا شاغرا تصبح أمام 9× ثلاث فرص للعب الكرة. (شكل ٤٤ أ)

١ ـ أما يستدير ليصوب على المرمى.

٢ ـ يمرر الكرة مباشرة إلى 4×.

٣ ـ يمرر الكرة مباشرة إلى 5×.

(ب) إذا وصلت الكرة إلى 5× يمكنه تمرير كرة ساقطة إلى 4× أو التمريرة البينية إلى 9× من خلف مدافع وهمى. (شكل ٤٤ ب).

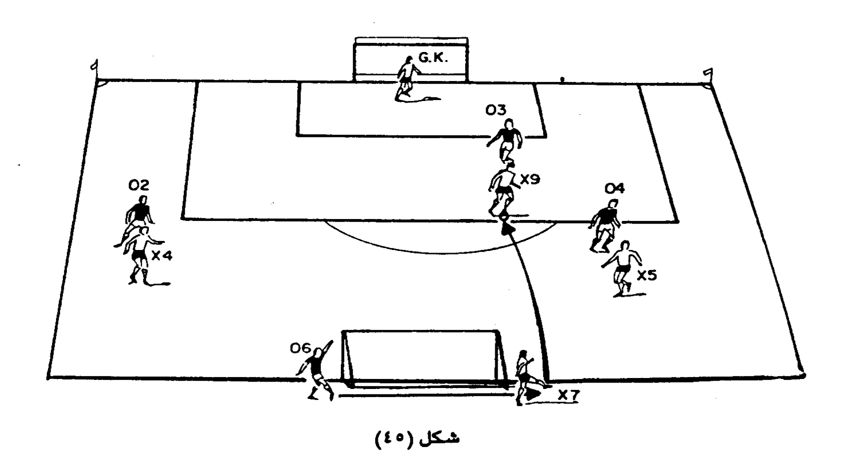


شكل (٤٤)

التقدم بالتمرين: (شكل ٤٥)

بعد أن يتقن اللاعبون اللعب الخططى السابق بمتنوعاته يقوم المدرب بالتدريب على الخطة مع وجود مدافعين سلبيين فى مبدأ الأمر ثم يزداد ضغط المدافعين حتى يصل لما يشبه ما يحدث فى المباراة.

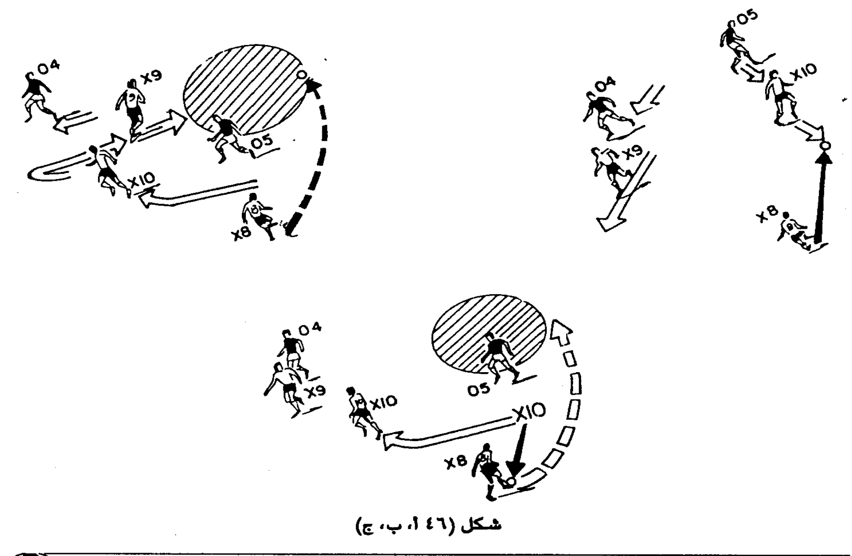
كما يمكن إضافة اللاعب رقم ×6 للفريق المهاجم ليمرر إلى ×7.. لا يتداخل ×7 أو ×6 فى التحرك الهجومى بمجرد تمريرهما للكرة.



شكل (٤٥)

تمرين للتدريب على اللحظة التى يظهر فيها اللاعب الثالث:

التمرين الأول:



شكل (٤٦ أ، ب، ج)

التمرين الأول: (شكل ٤٦)

١ ـ يحدد الملعب طولا كما فى الشكل.

٢ ـ لاعبان رأس حربة ولاعب خط وسط بالفانلة البيضاء (8×، 9×، 10×).

٣ ـ ثلاث مدافعين بالفانلة السوداء (o3، o4، o5).

التمرين:

١ ـ يراقب المدافع o3 لاعب خط الوسط 8×.

٢ ـ يتحرك المهاجم 10× للخارج والمهاجم 9× يسقط نحوه.

٣ ـ يمرر 8× الكرة إلى 10×. (شكل ٤٦ أ)

٤ ـ تخلق مساحة شاغرة مكان 10×. (شكل ٤٦ ب) عندما يتحرك بالكرة للداخل.

٥ ـ يمرر 10× الكرة ثانية إلى 8× ويجرى فى اتجاه المهاجم 9× لخلق مكان خلفه 5×. (شكل ٤٦ ب)

٦ ـ يجرى 9× إلى المكان الشاغر خلف 10×. (شكل ٤٦ جـ)

٧ ـ يمرر 8× كرة ساقطة إلى 9×. (شكل ٤٦ جـ)

٨ ـ إذا تحرك 04 ليغطى 9× فإن 8× يمرر الكرة إلى 10× غير المراقب يجب أن يتأكد المهاجمون قبل تحركهم لشغل المكان الشاغر أن المدافعين قد تحركوا من مكانهم لمتابعة المهاجمين أو للتغطية.

التمرين الثانى: (شكل ٤٧).

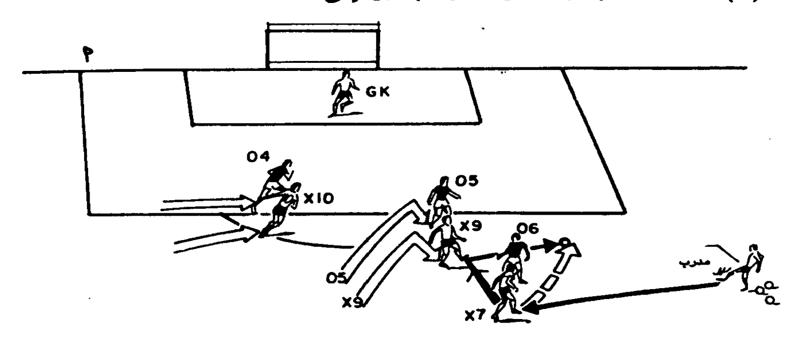
الملعب المنطقة أمام منطقة الجزاء

ثلاثة مهاجمين 7×، 9×، 10× فانلة بيضاء.

ثلاثة مدافعين 04، 05، 06 فانلة سوداء.

التمرين:

(١) يمرر المدرب أو زميل الكرة جانبيا إلى 7×.



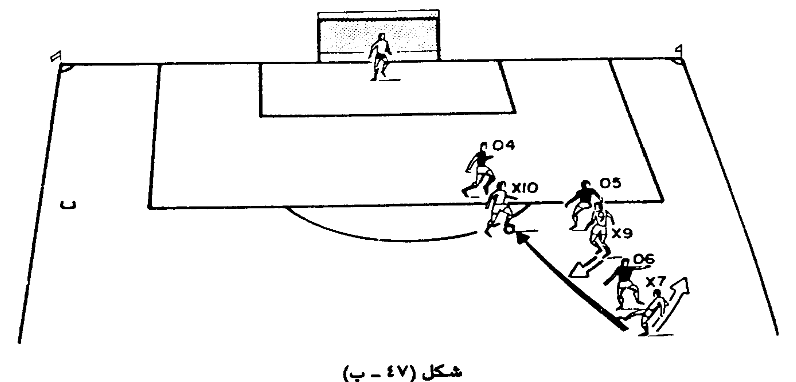
شكل (٤٧ ـ أ)

(٢) يجرى 9× أماما نحو المرمى ثم يظهر نفسه إلى 7×.

(٣) التمريرة الحائطية بين 7×، 9×. (شكل ٤٧أ)

(٤) يجرى 10× عرضيا ليظهر للاعب 7×. (شكل ٤٧ أ).

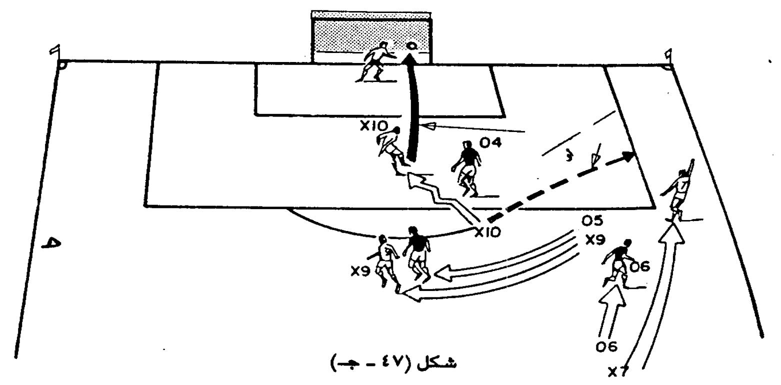
(٥) 7× إما أن يصوب على المرمى أو يمرر إلى 10× وفقا للموقف الدفاعى للفريق المدافع. (شكل ٤٧ ب).



شكل (٤٧ ـ ب)

(٦) من المؤكد أن جرى 9× هام جدا فهو يجب الا يحجب 10× عن 7× وفى نفس الوقت يظهر للاعب 05 انه سيستقبل الكرة وذلك بالجرى داخلا ليسحب معه المدافع (05).

(٧) عندما يستقبل 10× الكرة يصبح لديه إختياران أن يلعب الكرة إما للتصويب على المرمى وإما التمرير إلى اللاعب 7× فى الجناح. (شكل ٤٧ جـ).

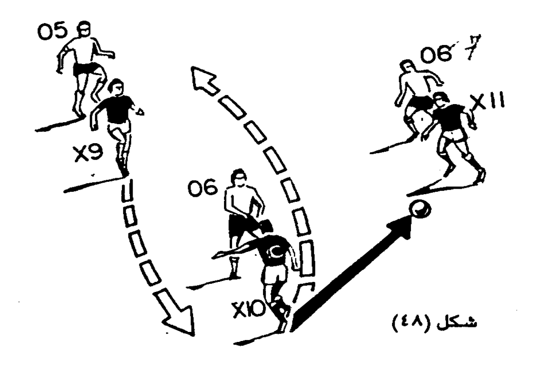


شكل (٤٧ - جـ)

تغيير الاماكن أماما وخلفا بين المهاجمين:

الملعب المنطقة أمام منطقة الجزاء. (شكل ٤٨).

٣ مهاجمين (9×، 10×، 11×) وثلاثة مدافعين (05، 06، 07).



شكل (٤٨)

التمرين:

(١) يمرر 10× الكرة إلى 11× ويجرى أماما.

(٢) يجرى 9× اسفل ليأخذ مكان 10× الشاغر بعد جريه أماما.

(٣) يصبح لدى 11× أربعة اختيارات للعب الكرة.

أ ـ إما التصويب مباشرة على المرمى إن أمكن ذلك.

ب ـ التمرير إلى 9×.

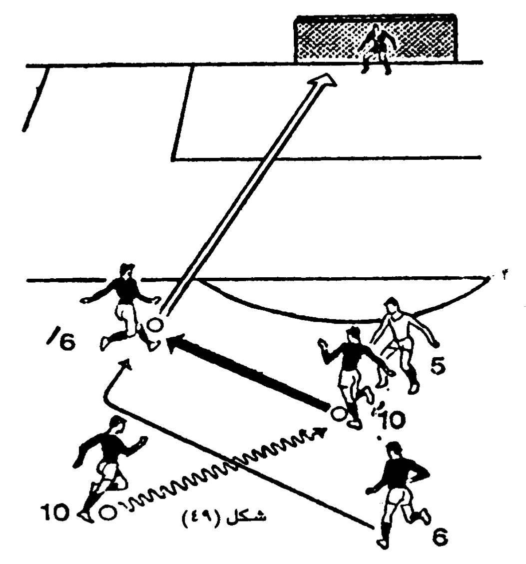
جـ ـ التمرير إلى 10×.

د ـ الدوران لمواجهة مرمى الفريق المنافس والجرى نحو المرمى.

بعض خطط الهجوم البسيطة والمؤثرة

هذه الخطط البسيطة غير المعقدة لها تأثير قوى فى اختراق دفاع الفريق المنافس وتشكل خطورة على مرماه رغم سهولة أدائها.

الخطة الأولى:

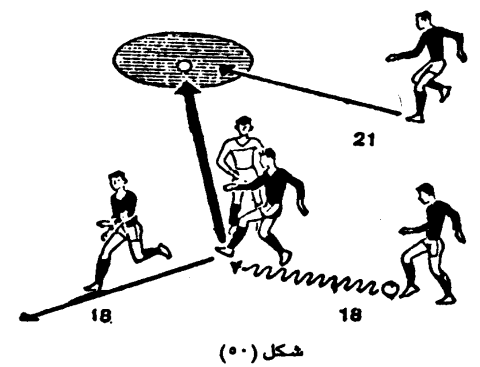


شكل (٤٩)

يجرى المهاجم 10 نحو المدافع 5 ـ يجرى زميله المهاجم 6 من خلفه لأخذ مكان على يساره ـ يمرر 10 الكرة إلى 6 الذى يصوب نحو المرمى مباشرة.

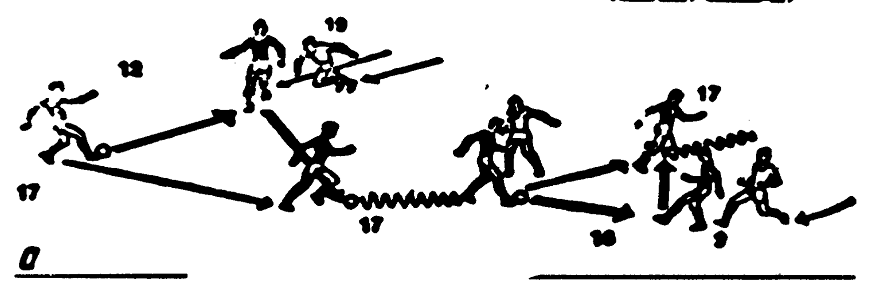
الخطة الثانية: (شكل ٥٠)

يجرى المهاجم 18 نحو المدافع ويجرى المهاجم زميله 21 إلى المكان الشاغر خلف المدافع. يمرر 18 الكرة إلى 21.



شكل (٥٠)

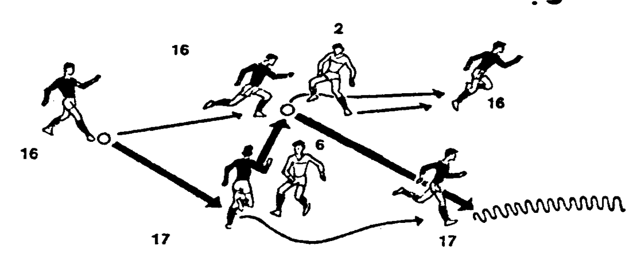
الخطة الثالثة:



شكل (٥١)

يمرر المهاجم 17 الكرة إلى زميله المهاجم 12 والمراقب من المدافع 19 ـ يجرى 17 بمجرد تمرير الكرة اماما ليستقبل الكرة الممررة إليه مباشرة من 12، يجرى 12 نحو المدافع 6 ثم عندما يقترب منه يمرر الكرة إلى زميله المهاجم 16 ويكمل جريه أماما ليستقبل الكرة الممررة إليه مباشرة من 16 (تمريرتان حائطيتان).

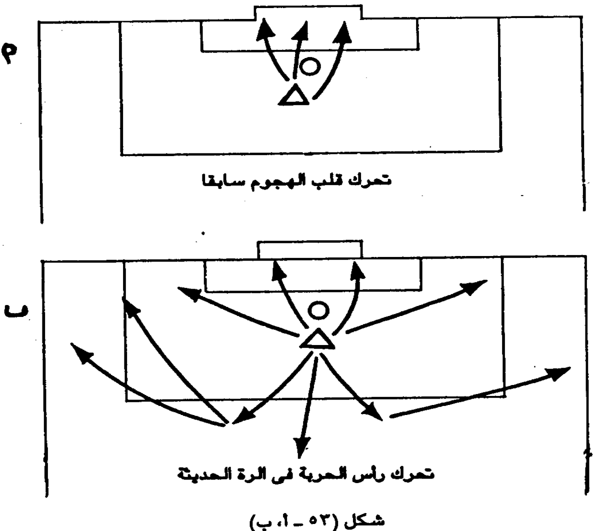
الخطة الرابعة:



شكل (٥٢)

يمرر المهاجم 16 الكرة إلى زميله المهاجم 17 ويجرى أماما ليستقبل الكرة الممررة إليه مباشرة من 17 يجرى 17. متخطيا المدافع المراقب له 6 ليستقبل الكرة الممررة إليه ثانية من 16 ويجرى بالكرة نحو المرمى وفى نفس الوقت يجرى 16 نحو المرمى. (تمريرتان حائطيتان) (شكل ٥٢).

تحرك رأس الحربة:



شكل (٥٣ ـ أ، ب)

فى طرق اللعب القديمة كان واجب قلب الهجوم أو رأس الحربة هو التحرك دائما نحو المرمى (شكل ٤٥ ـ أ).

أما فى طرق اللعب الحديثة فإن لاعب رأس الحربة الجيد يجب أن يتصف بالقوة البدنية وسرعة التحرك وسرعة الأداء بالاضافة إلى التحمل الخاص. وذلك لأنه مطلوب منه أن يجرى فى مختلف الاتجاهات باستمرار.

المرونه فى الهجوم من خلال مبادئ اللعب

عندما نشاهد مباراة فى كرة القدم فإننا نتحول إلى ناقدين لقدرات اللاعبين الفردية أو طرق الدفاع أو خطط الهجوم التى يؤديها الفريق، والمقارنة بين طرق اللعب لكل من الفريقين المتنافسين أو حتى التصدى لقرارات الحكم.

وأحب هنا أن اظهر بعض الفروق الأساسية فى أسلوب اللعب التى قد تلاحظ خلال المباريات التى قد يشاهدها المتفرج فى الملعب أو التليفزيون أو الأفلام.

بعض النقاط التى توضع فى الاعتبار:

أولا:

١ ـ إن الاستحواذ على الكرة هو أساس تطور الهجوم أو الدفاع.

٢ ـ يجب أن تكون هناك مساندة من زملاء اللاعب المستحوذ على الكرة عند الهجوم أو مساعده الزميل عند الدفاع.

٣ ـ المساندة تكون من الأمام والخلف فى جميع مراحل المباراة.

٤ ـ تنوع التمرير من الطويل إلى القصير والعكس.

٥ ـ يجب أن يكون هناك تأكيد على الصبر فى اللعب وليس العجلة فى محاولة إحراز الأهداف.

٦ ـ أن يكون هناك دائما لاعب فى الفريق زيادة على عدد الفريق الآخر سواء عند الهجوم أو الدفاع.

٧ ـ المهارة والذكاء عاملان أساسيان فى تقوية وتأكيد لعب الفريق.

٨ ـ لعب الكرة للخلف بهدف التحكم فى سير المباراة أو سحب المدافعين من مراكزهم الدفاعية يجب الا تحدث إلا قليلا جدا.

٩ ـ يجب أن يبذل جميع اللاعبين كل جهدهم خلال المباراة.

١٠ ـ التركيز على حسن استخدام الجسم وقوته عند المهاجمة.

تطوير الخطط:

فى أى شكل من اشكال اللعب الهجومى أو الدفاعى فإن تطوير الخطط يلعب دورا هاما كما يلى:

خطط الدفاع:

(١) أن جميع أفراد الفريق يجب أن يكونوا وحدة دفاعية سواء كان.

أ ـ عودة كل الفريق للدفاع. أو ب ـ عودة نصف الفريق للدفاع.

(٢) اللعب بظهيرى وسط أحدهما قشاش.

(٣) المراقبة اللاصقة للجناحين.

(٤) الصبر وعدم التسرع فى سد الثغرات التى تنشأ عند الدفاع.

(٥) العمل على أن يقوم بعض لاعبى الدفاع فى تحييد بعض لاعبى الهجوم.

فى المهاجمة:

(١) احتفاظ المهاجم بالكرة بدون فقدها حتى يظهر له زميل أو اكثر للمساندة ثم التحرك لأخذ مكان يمكن التمرير له فيه.

(٢) يجب على كل لاعب مهاجم أن يكون مستعدا لمساندة زميله المستحوذ على الكرة فى أى مكان من الملعب.

(٣) الجرى بالميل خلف اللاعب المدافع.



(٤) يجب على الجناحين أن يجريا للداخل وفى نفس الوقت يقومان بالآتى:

أ ـ مساندة اللاعب المستحوذ على الكرة.

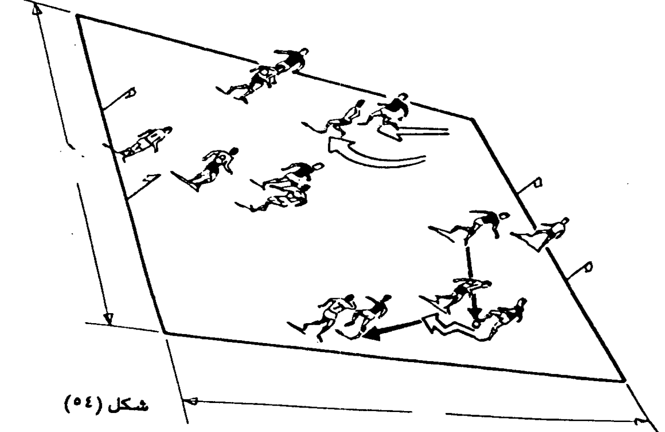
ب ـ خلق مساحة شاغرة فى مكان الجناح وذلك بسحب الظهير معه.

جـ ـ التصويب من بعيد مستخدما التصويبة اللولبية.

دور المدرب:

إذا كان المدرب يزمع استخدام عدد أكبر من المدافعين فى فريقه فيجب عليه أن يتذكر أن يدرب لاعبيه أنه بمجرد استحواذهم على الكرة يجب على كل اللاعبين أن يقوموا بأداء الواجبات الهجومية. فإذا لم يوضع هذا الواجب الهجومى فى اذهانهم فاننا سنجد عددا كبيرا نوعا من المدافعين يراقبون لاعبا أو اثنين من الفريق المهاجم، وأن عدد مهاجمى الفريق يكونون أقل بكثير من عدد مدافعى الفريق المنافس ومن هنا يأتى السؤال الهام أمام المدرب. كيف تدرب المرونة فى التحرك من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس.

أولا التدريب على المرونة فى التحرك الخططى من خلال تعلم مبادئ اللعب عن طريق استخدام الملاعب الصغيرة والألعاب الصغيرة ٢×٢ أو ٤×٤ لها الفوائد التالية:



شكل (٥٤)

١ـ تطوير المهارات الاساسية للاعب خلال الحركة.

٢ ـ سرعة التفكير الخططى وسرعة التصرف فى الكرة وأخذ الاماكن الشاغرة.

٣ ـ كثرة استحواذ اللاعب على الكرة فكلما نقص عدد اللاعبين زاد الزمن الذى يلمس فيه اللاعب الكرة.

٤ ـ تعود اللاعبين على اللعب المباشر من لمسة أو اثنتين ومن ثم تعلمهم كيفية الانتشار فى الملعب.

٥ ـ تعلم المهاجمين كيفية التصرف فى الكرة تحت ضغط المدافع.

٦ ـ تعلم المدافع سرعة التحرك لملاحقة المهاجم.

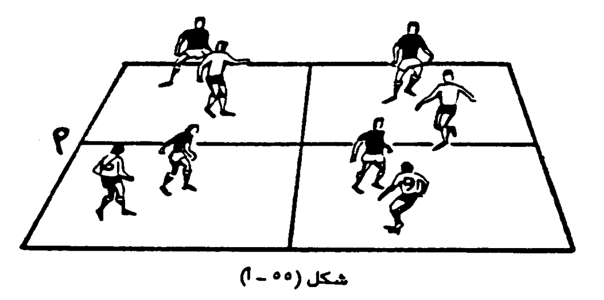
٧ ـ تتيح للاعبين فرصا أكثر للتصويب على المرمى.

٨ ـ تدرب اللاعبين جميعا على أن يقوموا جميعا بالهجوم عند استحواذهم على الكرة وفى نفس الوقت يقوم كل الفريق بالدفاع عند فقدهم الكرة.

٩ ـ من المهم أن يتدرب اللاعبون على قواعد الخطط كاللعب المباشر ثم سرعة الجرى لأخذ مكان ـ الجرى إلى الكرة الممررة للاعب ـ خلق المكان الشاغر.

التمرين الأول:

مربع ١٠م × ١٠م مقسم إلى اربعة مربعات كما فى الشكل.

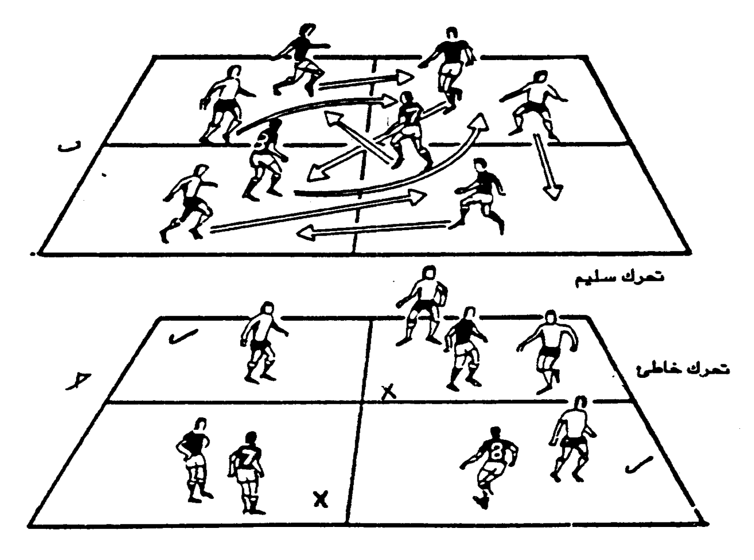


شكل (٥٥ ـ ١)

يهدف هذا التمرين إلى سرعة نظر اللاعب لمعرفة المكان الشاغر - سرعة التحرك لشغل المكان الشاغر ثم التحرك ثانية.

يقف لاعب ولاعب مضاد فى كل مربع - مع صفارة المدرب يقوم كل لاعب بتغيير مكانه بحيث يشغل المكان الشاغر - لا يسمح بوجود لاعبين من فريق واحد فى مربع واحد. (شكل ٥٥ ب ، جـ).

يكون التحرك بدون كرة وبعد التدريب الكاف يكون التحرك بالكرة.

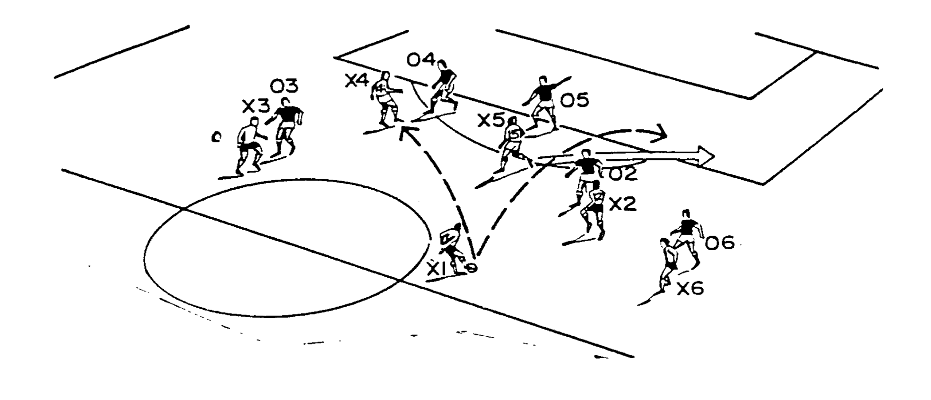


شكل (٥٥ - ب، جـ)

التمريرة المناسبة: (شكل ٥٦)

أن التمريرة من المهاجم 1× إلى 3× أو 2× أو 6× قد تكون صحيحة وأكثر أمانا ولكنها لا تسحب مدافعين أو تجعلهم يغيرون من أماكنهم الدفاعية ولكن التمرير إلى 5× خلف o2 يجعل o5 يتحرك بسرعة لملاحقة 5× عندئذ يجب أن يتحرك ايضا بسرعة 1× لأخذ مكان 5× فى المكان الشاغر - كما أن التمريرة إلى

المهاجم 4× تجعل o4 يهاجم 4× لمنعه من التصويب على المرمى - وتحرك 1× بسرعة ايضا يتيح له فرصة التصويب على المرمى. وعلى كل فمجرد تمرير 1× الكرة إلى 5× أو 4× وجريه، لابد أيضا من تحرك 6× و 2× و 3× لتمشيط الدفاع للفريق المضاد وفتح الثغرات فى الدفاع.



شكل (٥٦)

خطط الدفاع

يصبح الفريق مدافعا كما نعرف عندما يفقد استحواذه على الكرة وهنا يجب على الفريق أن ينظم صفوفه للدفاع عن مرماه. وأول سؤال يتبادر إلى ذهن المدافع هو أين مكمن الخطر فى هجوم الفريق المنافس حاليا فى لحظة فقد الكرة أنه المهاجم الذى استحوذ على الكرة وأول خطوة فى الدفاع إذن أن يقوم اللاعب الذى فقد الكرة بالضغط على اللاعب الذى استحوذ على الكرة. (شكل ٥٧أ، ب).

مدافع

مهاجم

(أ) موقف خاطئ لمهاجمين

(ب) تحرك سليم لمهاجمين فقدوا الكرة
وتحركوا للدفاع وضغط اللعب الذى فقد الكرة.

شكل (٥٧ ـ أ ، ب)



وإذا لم يستطع أول لاعب ذلك فأقرب مدافع للاعب المستحوذ على الكرة يقوم بعملية الضغط اللاصق عليه ليمنعه من رفع رأسه ليرى الملعب ويجعله ينظر إلى الكرة خوفا من فقدها.

وعندما يهاجم المدافع الأول المهاجم الأول المستحوذ على الكرة يقترب المدافع الثانى من زميله الأول للتغطية بحيث يمنع المهاجم من محاولة تمرير الكرة إلى المهاجم زميله - ومن المهم على الدفاع أن يتعلم متى؟ وأين؟ وكيف يهاجم المهاجم المستحوذ على الكرة لاستخلاصها منه.

ومن واجب المدرب أن يدرب لاعبيه على نقطتين هامتين:

(١) أن المنطقة الخطرة فى الدفاع حول منطقة الجزاء وداخله يجب أن تملأ بالمدافعين.

(٢) أن المهاجم الذى يتواجد داخل هذه المنطقة يجب أن يراقب مراقبة لصيقة ويستحسن أن يحدد المدرب مدافعا لمراقبة لاعب معين مراقبة لصيقة بحيث لا يسمح المدافع للمهاجم بالتصويب على المرمى أو حرية التمرير الجيد.

ولما كان الدفاع هو استجابة لتحركات هجومية، فإن لاعبى الدفاع يجب أن يتدربوا بحيث تكون لديهم الخبرة الكافية فى الاستجابة السريعة والتصرف السليم لتحركات الخصم الهجومية، وفى نفس الوقت يستطيعون أن يتعاونوا فى تنظيم خطوطهم الدفاعية. وهذا لن يتأتى إلا بالتدريب الكثير لمواقف هجومية متعددة وتوجيهات المدرب للمدافعين، حتى تصبح تحركاتهم الدفاعية آلية وفعلا منعكسا للتحركات الهجومية للفريق المنافس.

ومن المؤكد أن من أهم مبادئ الدفاع هو أن يعمل المدافعون على تضييق المساحة التى يتحرك فيها المهاجمون وتقليل الزمن الذى يستحوذ فيه المهاجم على الكرة وذلك بالضغط عليه بقوة وليس «بالتحليق» عليه، والدفاع لا يقوم به خط الظهر فقط بل يساعده لاعب خط الوسط، بل أن لاعبى الفريق ككل يجب أن يشتركوا فى الدفاع عن مرماهم، فكما أن لاعبى الدفاع يصبحون مهاجمين عند

استحواذ الفريق على الكرة فمن الواجب ايضا أن يصبح المهاجمون مدافعين عند فقد الفريق الكرة.

ومن هذا المنطلق فإنى سأظهر بإيجاز النقاط الاساسية فى الدفاع الفردى حتى يصبح هذا الاداء فى خدمة الدفاع الجماعى.

١ - أول هذه النقاط هو أن يقوم اللاعب المدافع الذى يهاجم اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة بالوقوف بين الكرة ومرماه ولا يستدير مع المهاجم إذا حاول الاستدارة بل يبقى دائما بين الكرة ومرماه.

٢ - لا يهاجم المدافع المهاجم المستحوذ على الكرة إلا إذا كان على ثقة من إنه سيستحوذ على الكرة وإلا فمن الافضل مراقبة المهاجم مراقبة لصيقة مع عدم نفاد صبر المدافع - وهذا يؤثر على نفسية المهاجم.

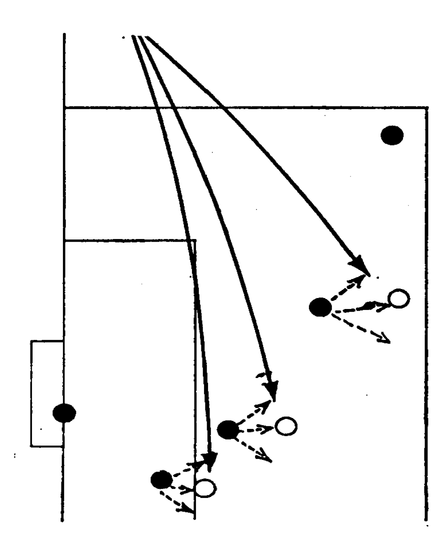
٣ - يضغط اللاعب المدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة ليدفعه للخروج من المنطقة الخطرة فإذا خرج منها عندئذ يهاجمه فى محاولة استخلاص الكرة.

٤ - ليكن المدافع رجلا قويا ومناضلا ولكن لا يكون عنيفا بحيث يرتكب أخطاء تحسب عليه ركلات حرة قد تكون خطرة على فريقه.

٥ - والنقطة الأخيرة وهى هامة فى أسلوب الدفاع ويجب أن يضعها اللاعب فى اعتباره منذ البداية وهى ألا تجعله غريزته ومقدرته الفنية فى الحماية والدفاع يتأخر فى مهاجمة المنافس كلما سنحت له الفرصة لذلك فلابد من أن يقوم كل لاعب بمساعدة زميله المدافع الأول. والدفاع الجيد يجبر المهاجم على التحرك وفقا لرغبة المدافع وبذلك لا يكون الدفاع هو استجابة فقط للمهاجم وتحركاته. وعموما فالقاعدة الأولى فى الدفاع هو «منع المهاجم من تنفيذ خطته» وهذا العمل يعتمد على نقطتين أساسيتين:

(١) تأخير هجوم الفريق المنافس.

(٢) العمق فى الدفاع. (شكل ٥٨)

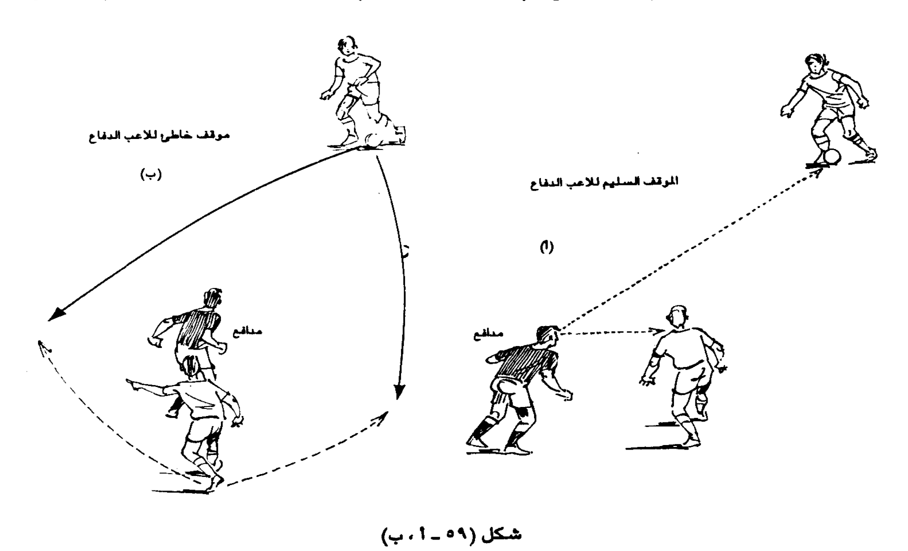


شكل (٥٨)

بمعنى آخر إيقاف تقدم المهاجمين والحيطة بالتغطية طول الوقت، وعندما يفقد الفريق الكرة فإن أول ما يعنيه هو تقليل حركة المهاجم فيجب على المدافع الذى فقد الكرة مهاجمة اللاعب الذى استحوذ على الكرة حتى يمنعه من التمرير لزملائه، وفى نفس الوقت يعطى الفرصة لزملائه الذين كانوا متقدمين للرجوع لأخذ أماكنهم الدفاعية ـ وهذه العملية تُؤَدَّى بسرعة ويقوم بها الفريق ككل وليس لاعبو خط الظهر فقط ـ فلاعبا رأس الحربة يمكن أن يضغطا على ظهيرى الوسط والظهيرين. بينما يعود لاعبو خط الوسط بسرعة لغلق المنطقة فى الوسط لمنع التمريرات فيها. والفريق المدافع التى يرتد أمام الفريق المهاجم بوعى وفهم لا يستفيد فقط من الوقت فى تنظيم صفوفه الدفاعية لمقابلة التحركات الخططية للفريق المهاجم ولكنه أيضا تكون له القدرة على استعادة الكرة وبدء الهجوم المضاد.



وعند الدفاع إذا عاد جانب للدفاع فيجب أن يوضع فى الاعتبار أن يكون هناك مدافعان ضد واحد مهاجم - والجرى فى كرة القدم عامل مهم بل هو «ترياق الكرة» فعند الهجوم يفضل أن يكون هناك مهاجمان ضد مدافع أو ثلاثة مهاجمين ضد مدافعين. وكذلك الحال عند الدفاع يجب أن يكون عدد المدافعين أكبر من عدد المهاجمين وهذا هو أهم هدف فى جميع طرق اللعب الحديثة - وكما فى الهجوم فإن الزميل المهاجم الثانى يساعد المهاجم الأول المستحوذ على الكرة بالتخطية أو خلق المكان الشاغر.. الخ. فإن المدافع الثانى يساعد المدافع الأول بالتغطية السليمة والمهاجمة إذا تخطى المهاجم المدافع الأول - وفى الدفاع إذا وقف المدافعان على خط واحد أصبح سهلا على المهاجمين ضربهما بالتمريرة البينية لذلك يجب على المدافع الثانى أن يقف بِمْيل وعلى بعد خطوة أو اثنتين بحيث يغطى زميله الأول ويغطى المساحة الخالية خلف المدافع الأول ويمنع المهاجمين من استخدام التمريرة البينية وهذا ما يسمى بالعمق فى الدفاع. ومن أهم مظاهر الدفاع المتزن هو نظرية الموقف السليم للمدافع، (شكل ٥٩ أ ، ب) والتى فيها يستطيع المدافع



شكل (٥٩ - أ ، ب)

أن يقوم بالدفاع فى أى وقت بصرف النظر عن مرونة الهجوم للمنافسين أو من أين يأتى الخطر ويجب على المدافعين أن يكونوا حذرين من سحبهم من مراكزهم الدفاعية إلى الجانبين أو أماما خاصة عندما يتحرك المهاجم بميل جريا.

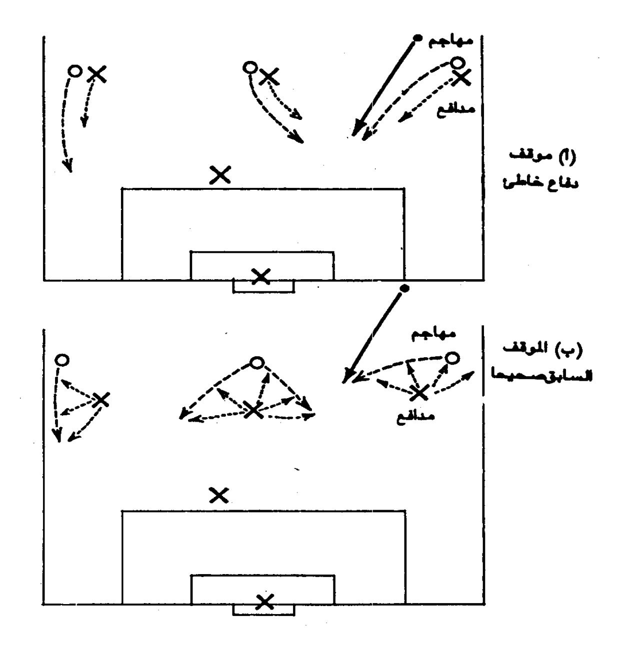
ويجب على الدفاع أن يعمل على ملء المكان الشاغر فى الدفاع إذا اضطر الزميل المدافع للتحرك لدفع خطر حقيقى وفى هذه الحالة فمن واجب الظهير الحر (القشاش)تغطية جميع خط الظهر. (شكل ٦٠) أما عند هجوم الفريق

شكل (٦٠)

فان الجناح أو لاعب خط الوسط يجب أن يراقب المساحة التى تصبح شاغرة خلفا إذا قام الظهير بالتخطية ovelap للجناح ـ والظهير الجيد هو الذى يستطيع أن يتحرك بسرعة عند الهجوم خلف ظهير الفريق المنافس أو يدخل إلى الداخل فى

المنطقة الشاغرة أمام منطقة الجزاء ويحاول التصويب بقوة كلما سنحت له الفرصة - وفى مثل هذه الحالات يكون من أهم واجبات لاعب خط الوسط الذى يتصف بصفة التحمل تغطية المكان الشاغر الذى ترتب على تقدم الظهير ومراقبة الموقف لمنع الهجوم المضاد حيث أن الدفاع الجيد عمل جماعى، وعلى الظهير المتقدم العودة بسرعة لملء مكانه الشاغر بمجرد فقْد زميله المهاجم للكرة.

ومن أهم المهارات التى يتخذها المدافع بسرعة وبخبرة هى متى يغطى المدافع الأول ومتى تكون الأولوية للبقاء لمراقبة المدافع الموكول إليه مراقبته ولكن المدافع الجيد هو الذى يأخذ مكانا يستطيع فيه مراقبة المهاجم المضاد وفى نفس الوقت يمكنه من تغطيه زميله. (شكل ٦١ أ ، ب).

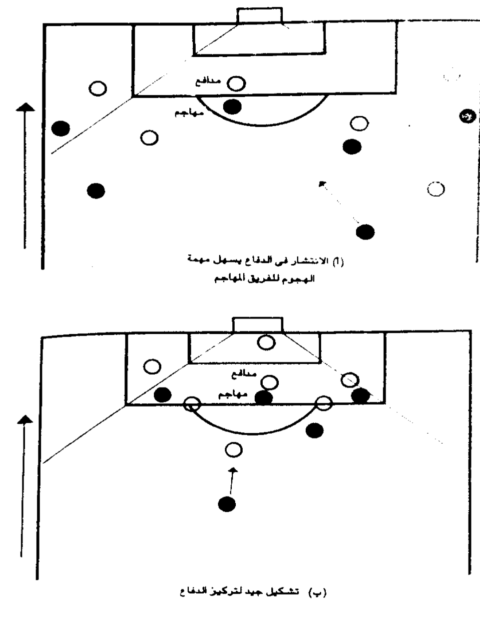


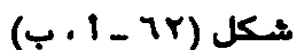
شكل (٦١ - أ ، ب)

ومـوقـف الـدفـاع الـجـيـد يـكـون عـلى بـعـد ذراع مـن المهـاجـم بـحـيـث يمـكـنـه قـطـع الكرة التى يمكن أن تمـرر إلى المهاجم أو مـشـاركـتـه فى الاسـتـحـواذ على الكرة أو على الأقل قـفل الطريق أمـام المهـاجـم للوصـول إلى مـرمى المدافع ـ أمـا إذا إقـتـرب المدافع جـداً من المهـاجـم فـإن التـمـريرة التى تمرر مـن خلف المدافع تجـعل المهـاجـم المواجـه للكرة أسـرع فى الوصـول إليهـا والدوران نحـو مـرمى المدافع بينمـا يكون على المدافـع الذى يكون تخطاه المهـاجـم بدورانه أن يلف جـسـمـه ويجـرى لـلحـاق بالمهاجم. وهـذا موقف خطير على الفريق المدافع.

وهناك ثلاث نقاط قد تكون مفيدة للفريق عند الدفاع:

أولا: تصـبح عمليـة الدفـاع صـعـبـة إذا انتشـر المدافعـون ولكن يكون الدفـاع سـهلا ومؤثرا إذا كان مركزا. • شكل ٦٢ أ ، ب).




شكل (٦٢ ـ أ ، ب)

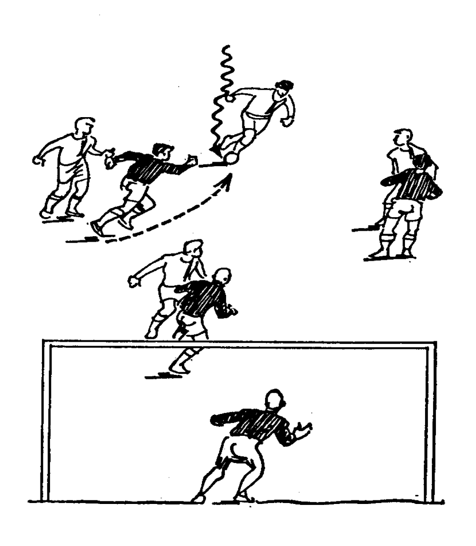
ويمكن أن يتحقق ذلك إذا قام المهاجمون أو لاعبو خط الوسط عندما يفقدون الكرة بالمهاجمة المباشرة للفريق المنافس فى نصف ملعبه وفى نفس الوقت يقترب خط الظهر للتغطية.

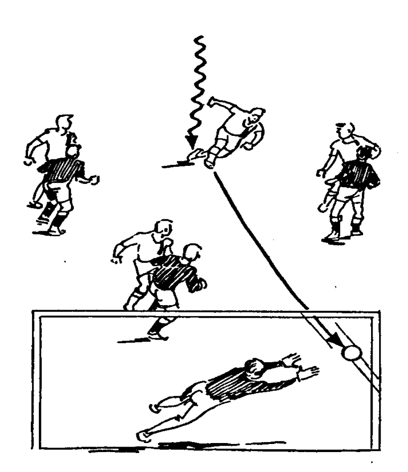
ثانيا: يمكن للدفاع أن يتعامل مع بعضه جيدا إذا كان بينهم تفاهم متبادل - ويجب أن يكون هناك بين اللاعبين نداءات للتوجيه والتحذير والنصيحة خاصة بما يحدث خلف المدافع الزميل.

ويجب أن يكون هناك قائد للدفاع يوجه متى يتقدم الدفاع وإلى أى حد، وهناك منطقة متفق عليها يكون حارس المرمى هو الملك فيها. ويجب على المدرب أن يبنى هذا التفاهم خلال التدريب بحيث تصبح التحركات الدفاعية آلية ولكن مع ذلك تبقى ضرورة أن يعطى لاعبو الدفاع انتباها شديدا عند الدفاع.

ثالثا: هناك العامل النفسى فى عملية الدفاع. فبجانب المهارة الفنية والقدرة الخططية للمدافعين فإنهم لابد وأن تكون لهم صفات مميزة ومع أن القدرة على الانتباه والمعرفة الشخصية بالنظام، والمهارة الفنية والتفاهم مهمة، فإنها تصبح ذات قيمة بسيطة إذا لم ترتبط بالتركيز وسرعة اتخاذ القرار والحُكْم الجيد على الموقف المترتب على سرعة تغيير المهاجمين لمواقفهم. وهذا يتأتى بالتدريب خلال وحدات التدريب توجيهات المدرب المستمرة.

ولعل الخطورة على الدفاع تأتى عند الاسترخاء أو عندما يكون فريقه مهاجما باستمرار أو عند التعب بعد الجهد والتركيز فى الدفاع المستمر. وهناك أوقات لا ينظر فيها عند الدفاع على الطريقة التى يلعب بها الفريق، فمثلا إذا كان المنافس غير مراقب فى مكان خطر بالقرب من المرمى سواء كانت معه الكرة أو ليست معه فإنه لابد وأن يقوم أقرب مدافع بمراقبته أو مهاجمته حتى يمنع المدافع المهاجم من الاستفادة من موقفه الخطر أو التصويب على المرمى. (شكل ١٦٢-٦٣).





شكل (٦٣ ـ أ ، ب)

وكقاعدة فكلما كان المهاجم قريبا من المرمى كلما كانت المراقبة لاصقة لمنعه من أن يكون مستريحا فى لعب الكرة.

وخلال المباراة فإن الفريقين يتعرفان على طريقة لعب كل فريق أمامه، وقد يكون التعرف مسبقا عن طريق مشاهدة الفريق المنافس فى التلفزيون أو عند مباراته مع فريق آخر. ومهما كانت طرق اللعب فهناك أولويات فى الدفاع هى لعب رجل لرجل مع اللاعبين رأس الحربة، وتحديد لاعب لمراقبة المهاجم الخطير فى الفريق المنافس واللعب بظهير حر أمام رباعى خط الظهر وهكذا. وخطة الدفاع تتوقف على نوعية وقوة المهاجمين المنافسين أولا، وثانيا على نوعية المدافعين لدى فريق المدرب وثالثا هل المباراة على أرض الفريق أو أرض الفريق المنافس. ورابعا على قدرة قائد الدفاع أو رئيس الفريق فى تنظيم الدفاع خلال المباراة - ومهما كانت الطريقة فبغير لاعبى دفاع مدركين لواجباتهم الدفاعية تصبح الطريقة لا قيمة لها.

اسلوب مراقبة الدفاع للمهاجم:

من المفروض أن خط الظهر المكون من أربعة يغطى عرض منطقة الدفاع ويمنع أى خطط هجومية، وهناك طريقتان فى الدفاع معروفتان - طريقة دفاع المنطقة وطريقة دفاع رجل لرجل ثم طريقة تجمع بين الطريقتين.

والفرق الانجليزية تستخدم طريقة دفاع المنطقة، أما فرق أوروبا فإنها تستخدم طريقة رجل لرجل مع مرونة فى الأداء ووجود ظهير حر أو قشاش، ولقد ثارت مناقشات عن أى الطرق أفضل ومن الأفضل أن أشرح هذه النقطة عقلانيا وبدون تحيز.

أولا: إن هاتين الطريقتين ليستا جامدتين فهما عبارة عن إطار للتحرك الدفاعى كوحدة ونموذج للدفاع المرن الذى لابد وأن يقابل التحركات غير المتوقعة من الفريق المهاجم، وعلى سبيل المثال فكثيرا من الفرق الانجليزية تطبق دفاع المنطقة كأساس ولكن على كل لاعب من المدافعين مراقبة اللاعب القريب منه فى الفريق المهاجم، وفى نفس الوقت الذى يراقبه يقفل المنطقة التى يدافع عنها.



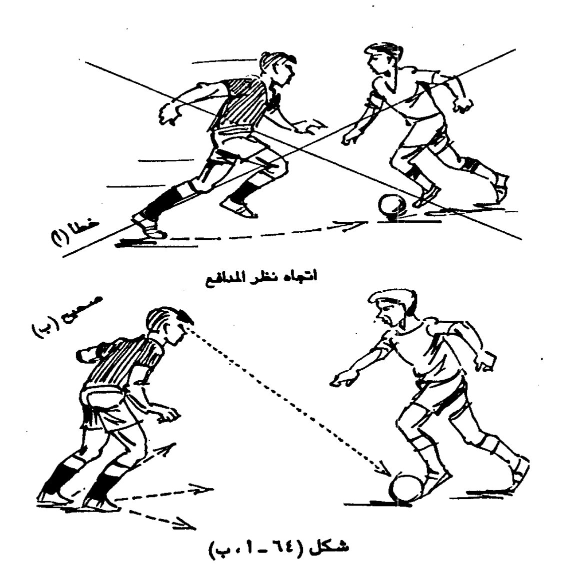
ثانيا: يجب على المدربين ومِن ثَمَّ اللاعبين أن يبتعدوا عن التمسك بمفهوم معقد للطريقة. فطريقة المراقبة يجب أن تكون مساعدة أكثر منها معوقة للتفهم النظرى والعملى للدفاع وأن الطريقة يجب أن تراعى عند التطبيق فى الملعب بين المهارات الفنيه للاعب وقدراته الخططية فلا يُغالِى اللاعب أو المدرب فى قدرات اللاعبين أو يُنقِص منها.

ثالثا: والطريقة مثلها مثل كل التفكير المنطقى لكل التحركات الخططية ترتبط بمقدار مهارة اللاعبين المتاحة، وليس من المعقول اللعب بظهير حر إذا لم يوجد فى الفريق من يصلح لهذا المركز.

رابعا: إن خط الظهر ليس هو المدافع الوحيد، فعلى باقى أفراد الفريق الدفاع أيضا، وعلى ذلك فأى طريقة يلعب بها الفريق يجب أن تكون جزءا مكملا من الخطة الشاملة الدفاعية للفريق، ولا ينظر إليها كأنها منفصلة، وبحيث لا يأخذ لاعبو خط الوسط والمهاجمون دورهم الدفاعى، وفى أى طريقة فإن مساعدة الزميل للزميل هى المبدأ الاساسى فى الدفاع.

وعلى ذلك فإن كثيرا من الفرق نجحت فى تطبيق أسلوب دفاع رجل لرجل الضاغط خاصة فى المنطقة الخطرة أمام المرمى بحيث يكون من مهمة المدافع الأول الضغط على المهاجم المستحوذ على الكرة وعلى الظهير الحر تغطيته فإذا مر المهاجم من المدافع الأول هاجمه الظهير الحر وأخذ المدافع الأول مكان الظهير الحر وتغطيته وهو يهاجم اللاعب المهاجم المنافس: وهناك نقطة فنية هامة يجب أن يتبعها كل مدافع عند مهاجمته المنافس المستحوذ على الكرة وأنه يجب أن تكون عينه على الكرة وليس على جسم المهاجم. (شكل ٦٤ أ ، ب).

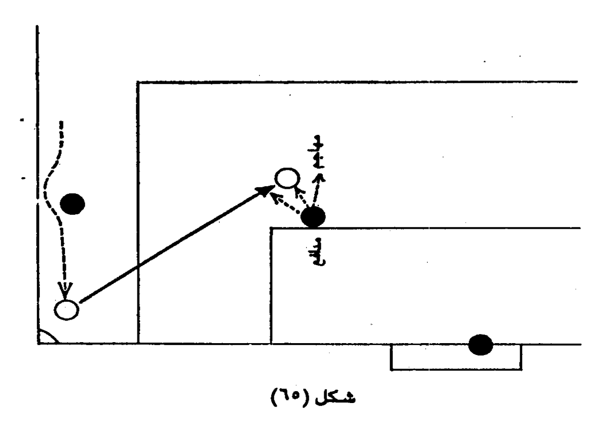




شكل (٦٤ ـ أ ، ب)

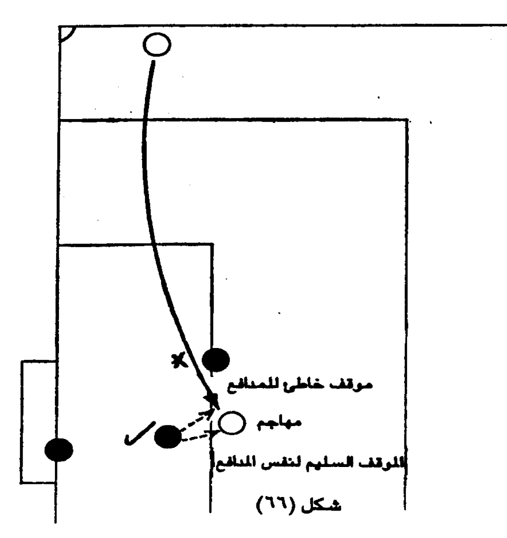
موقف لاعب الدفاع: (شكل ٦٥)

يجب أن يكون موقف المدافع بحيث يكون بين المهاجم ومرمى المدافع.



شكل (٦٥)

أما إذا كانت الكرة مع الجناح المهاجم فينتظر لعبها داخل منطقة الجزاء فمن الخطأ أن يقف المدافع أمام المهاجم بل يجب أن يأخذ موقفه بين المهاجم ومرمى المدافع. (شكل ٦٦).



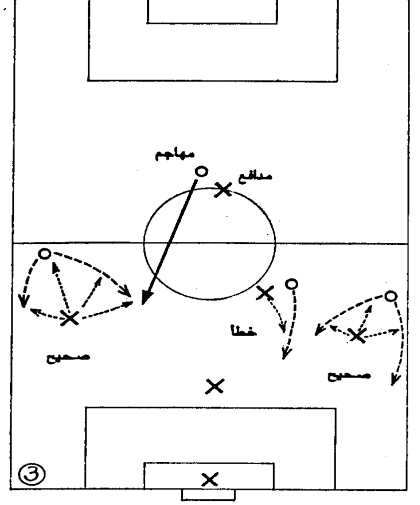
شكل (٦٦)

الدفاع

نقاط هامة للمدافعين:

١ ـ يتوقف عمل المدافع عند التغطية أو المراقبة على الموقف الهجومي للفريق المنافس، وصحة أخذ المدافع للموقف السليم يتوقف على خبرته وذكائه. (شكل ٦٧).

٢ ـ واجب الظهير هو التغطية خلف ظهيري الوسط أو حارس المرمى إذا اضطر احدهما أن يتابع مهاجما ويترك خلفه ثغرة.



شكل (٦٧)

٣ ـ كما أن من واجب الظهير تغطية لاعب خط الوسط إذا اخترق لاعب مهاجم خط الوسط.

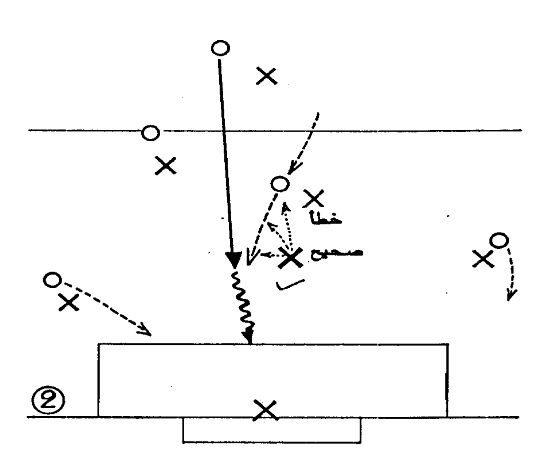
٤ ـ مما لا شك فيه أن قدرة دفاع الفريق كمجموعة تتوقف على قدرة كل لاعب فى الدفاع كأفراد.

٥ ـ أن تسجيل هدف من الفريق المهاجم يكون غالبا بسبب عدم قيام مدافع بواجبه كما يجب. ويرجع هذا الخطأ من الدفاع إلى أحد ثلاثة اسباب أو إليها مجتمعة وهى: (شكل ٦٧).

أ ـ عدم ضغط المدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة بقوة والسماح له بلعب الكرة.

ب ـ سوء تغطية المدافع الثانى.

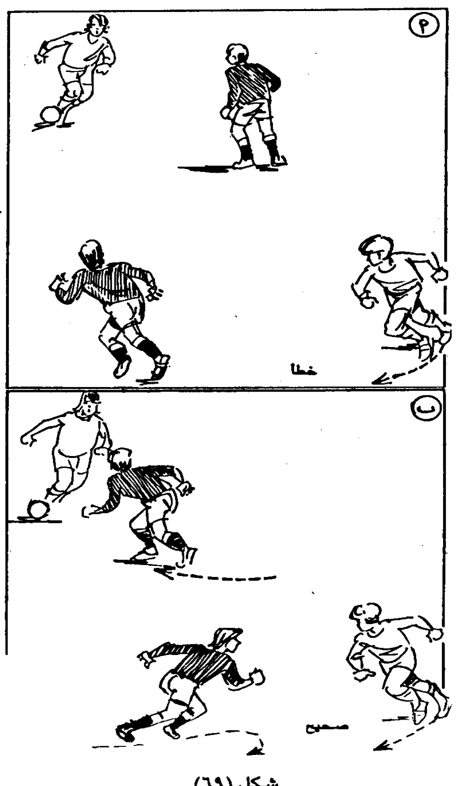
جـ ـ ضعف متابعة اللاعب المستحوذ على الكرة من لاعبى الدفاع.



شكل (٦٨)



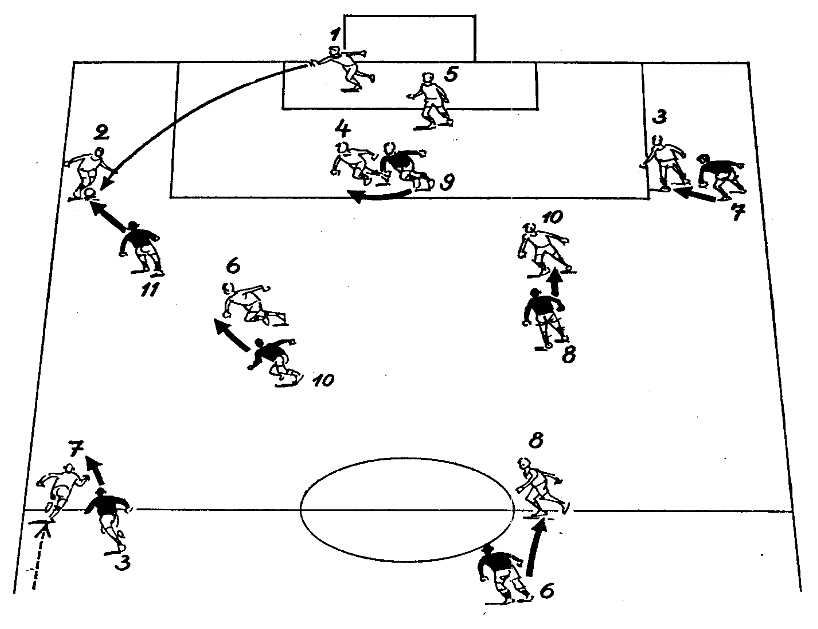
٦ ـ من أكبر الأخطاء المميتة عند الدفاع فى كرة القدم هو عدم «مراقبة الكرة» باستمرار ـ وهذا الخطأ رغم أنه خطير فهو خطأ شائع يقع فيه كبار اللاعبين ذوى المستوى العال ـ وهذا الخطأ يعنى أن اللاعب يلاحظ فقط الموقف حول الكرة ولا يعتنى بموقف المهاجمين البعيدين عن الكرة. والذين يقفون فى الجانب الأعمى من المدافعين. ومن هنا تكون التمريرة الساقطة من المهاجم من فوق المدافعين أو التمريرة البينية المتقنة للمهاجمين البعيدين خطيرة أو مميتة. (شكل ٦٩).



شكل (٦٩)

- إن الدفاع هو مهمة الفريق ككل - على كل لاعب مهاجم أن يفكر أنه لابد وأن يلعب ايضا كمدافع - فهو المدافع الأول عندما يفقد الكرة وعليه أن يهاجم المنافس الذى استحوذ على الكرة منه وأن يجعل من مهمة هذا اللاعب صعبة بالضغط عليه ومحاولة استعادة الكرة منه - وهذا العمل أيضا كما هو من واجب المهاجم فهو من واجب لاعبى خط الوسط ايضا.

- إن موقف لاعبى الفريق دفاعا عندما يبدأ حارس المرمى إرسال الكرة إلى زميله اللاعب المهاجم يلعب دورا هاما فى محاولة الاستحواذ على الكرة وبدء الهجوم أو على الأقل فى بقاء الكرة فى نصف ملعب الفريق المنافس. (شكل ٧٠)



شكل (٧٠)

اللعب الدفاعي:

نستخلص مما سبق النقاط التالية والتى يجب على المدرس أن يركز عليها.

(١) ان يدرك المدافعون جيدا المساحة التى سيدافعون عنها ومكان المرمى جيدا من موقفهمْ الدفاعى.

(٢) يجب على المدافعين ان يدركوا تماما اين تقع المنطقة الخطرة التى يجب الدفاع عنها بقوة.

(٣) على المدافع الأقرب للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة أن يضغط عليه بقوة وباحتراس ليدفعه للجانب أو بعيدا عن المنطقة الخطرة والتى يمكن أن يصوب منها المهاجم.

(٤) على اللاعب المدافع الذى يغطى زميله المدافع الذى يهاجم اللاعب المستحوذ على الكرة ان يتحرك خلف المدافع الأول مع معرفة اتجاه تحرك المهاجم والمسافة بينه وبين المهاجم.

(٥) يجب أن يدرك المدافع جيدا متى وأين وكيف يهاجم المهاجم للاستحواذ على الكرة.

وفى هذ الجزء من التمرينات سنبدأ بالتمرينات البسيطة التى يتدرب خلالها المدافع على النقاط التى ذكرناها سابقا وأن يركز المدافع خلال التدريب على النقاط التالية:

أ ـ أن الاماكن الشاغرة التى قد تحدث يجب سرعة ملئها بالمدافعين خاصة تلك الأماكن الشاغرة التى تكون خطرة.

ب ـ المهاجم الذى يدخل إلى المنطقة الخطرة يجب منعه تماما من لعب الكرة مستريحا.

التمرين الأول: (شكل ٧١)

ملعب ٤٠م × ٣٠م ـ ٦ × ٦ لاعبون.

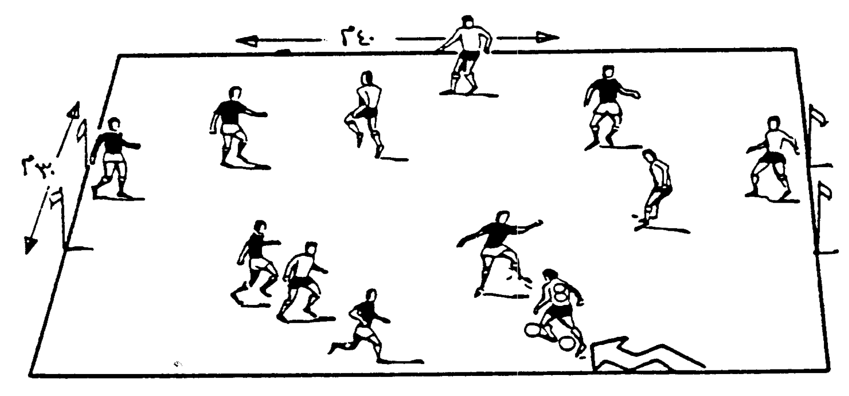
مباراة بين الفريقين.

ملاحظات على التدريب:

(١) ضغط المدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة.

(٢) دفع المدافع للمهاجم المستحوذ على الكرة للخارج بمساعدة المدافع الثانى.

(٣) يجب على المدافع الثانى أن يقترب من المدافع الأول بحيث يصبح الوضع مهاجما ضد مدافعين.



شكل (٧١)

التمرين الثانى: (شكل ٧٢)

ملعب ٢٠× ١٥ مقسم إلى قسمين ١٠ × ١٠م وقسم ثالث ٢٠ × ٥م ـ كما فى الشكل ثلاث لاعبون مدافع O5 ومهاجمان ×7، ×8 يقوم ×8 بالتمرير إلى ×7. يحاول ×7 أن من يتحرك من قسم لقسم فى محاولة تسجيل هدف ـ O5 يحاول منع ×7 من تسجيل هدف ـ يمكن لـ ×7 أن يمرر الكرة إلى ×8 إذا كان O5 يضغط عليه بقوة ـ يتحرك ×8 فى الجزء الخلفى من الملعب فقط.

تعليمات للمدافع 05

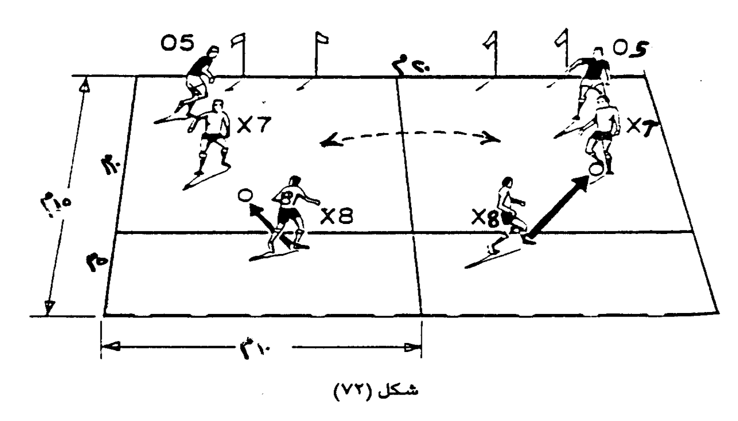
- يحاول أن يقطع التمريرات من 8× إلى 7× إن أمكن.

- أو يحاول الاستحواذ على الكرة فى اللحظة التى ينتقل فيها 7× بالكرة.

- أو يمنع 7× من الدوران نحو المرمى.

- يجبر 7× على التحرك بعيدا عن المرمى بالضغط عليه حتى يجعله يلعب الكرة إلى 8× ولا يسمح له بالتحرك نحو المرمى.

- يجب على المدافع ألا يحاول قطع الكرة إلا إذا كان واثقا من قطعها وإلا فإن المهاجم سيكون منفردا بالمرمى.



شكل (٧٢)

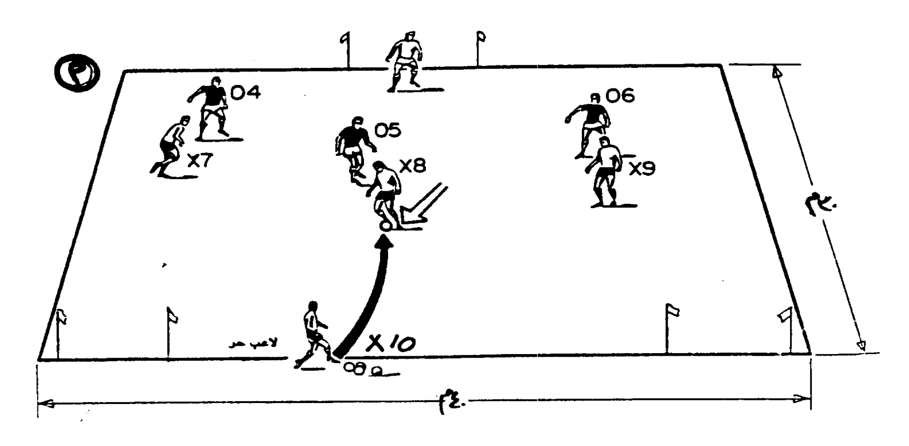
التمرين الثالث: (شكل ٧٣)

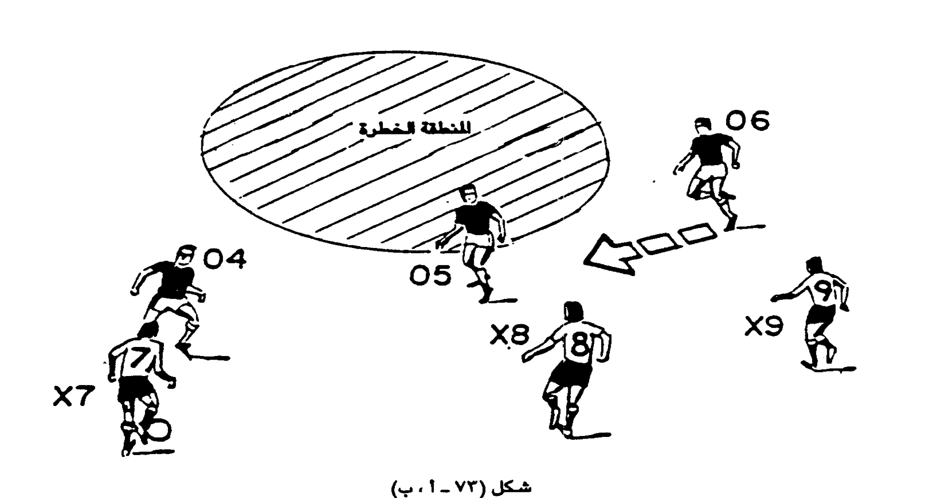
ملعب ٤٠ × ٣٠م - حارس مرمى - ٣ × ٣ لاعبين يلعبون بطريقة رجل لرجل 0 فريق مدافع × فريق مهاجم.

تنفيذ التمرين:

يحاول فريق × المهاجم أن يحرز هدفا فى مرمى فريق 0 بالتحرك فى مختلف جهات الملعب - يمكن للمهاجمين إرجاع الكرة إلى 10× الذى يمررها لأى مهاجم عند الهجوم.

إذا استحوذ فريق 0 على الكرة يحاول لاعبوه التصويب على المرمين خلف فريق × المهاجم.





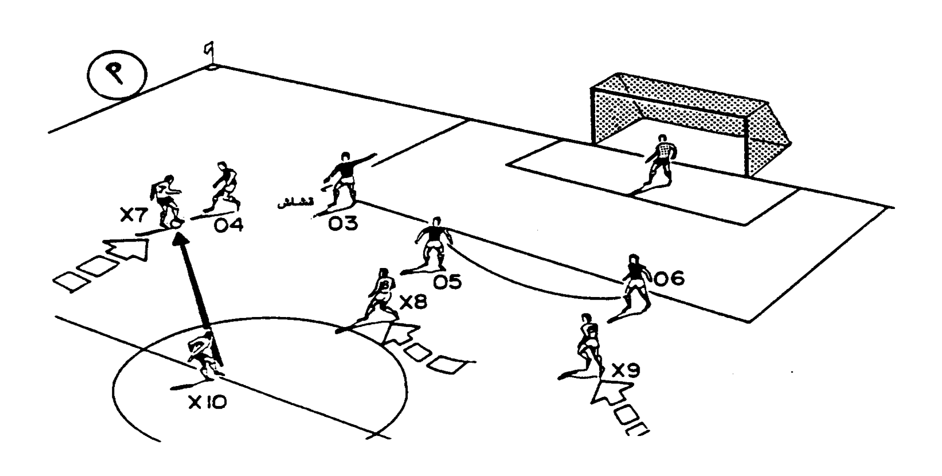
شكل (٧٣ ـ ١، ب)

ملاحظات على التدريب:

إذا لم يكن 9× يهدد بموقفه إمكانية دخوله إلى المنطقة الخطرة يقوم 06 بالابتعاد عن 9× وتغطية المنطقة الخطرة يأخذ 05 وضعا يكون فيه مراقبا للمهاجم 8× وفى نفس الوقت يمكنه تغطية المدافع 04 ـ هذا التحرك لا يحدث إذا كانت مراقبة المدافعين للمهاجمين لصيقة خوفا من تحرك المهاجمين لداخل المنطقة الخطرة أو مراقبة المساحات بين اللاعبين.

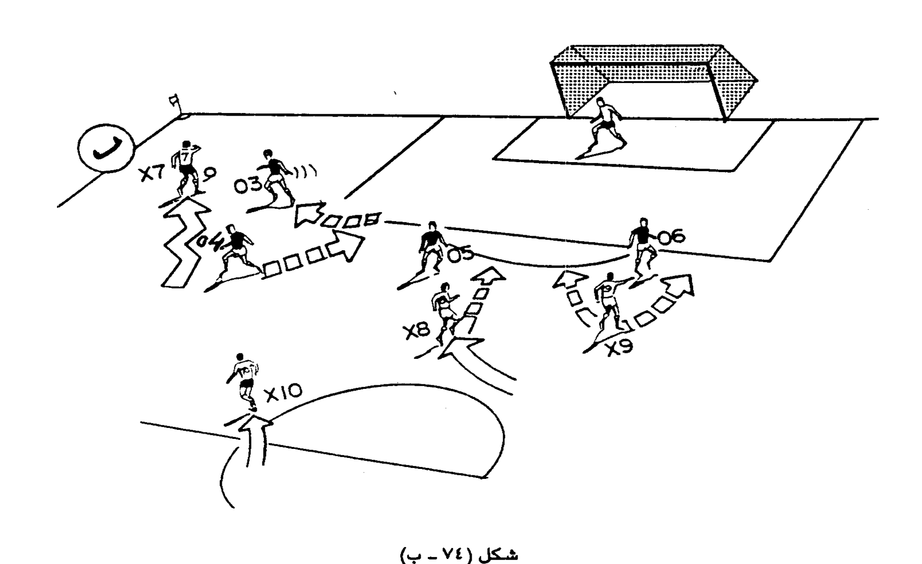
التقدم بالتمرين:

يضاف إلى التمرين ظهير قشاش 03. (شكل ٧٤ أ) تكون مهمته تغطية المنطقة الخطرة خلف المدافعين. يمكن للقشاش 03 أن يغطى اى مدافع يهاجم المنافس المستحوذ على الكرة.



شكل (٧٤ ـ أ)

يجب على المدرب أن يشجع المهاجمين على التحرك بسرعة وأن تكون هناك مرونة فى الهجوم القوى حتى يكون ذلك اختبارا حقيقيا للمدافعين.



شكل (٧٤ ـ ب)

بمجرد مهاجمة 03 للمهاجم 7× الذى مــر من المدافع 04 الذى يأخــذ مكان 03 كظهير قشاش. (شكل ٧٤ ب).

نقاط تدريبية:

١ ـ يجب أن يقوم القشاش 03 بتغطية أى لاعب مدافع يمر منه مهاجم.

إذا مر مهاجم من مدافع يقوم القشاش بمهاجمته والاستحواذ على الكرة أو تأخير الهجوم حتى يأخذ المدافع الذى مر منه المهاجم مكان المدافع وواجباته.

ان مهمة القشاش الأولى هى تغطيه المساحة الشاغرة وليس اللاعبين.

يقوم القشاش بتوجيه المدافعين.

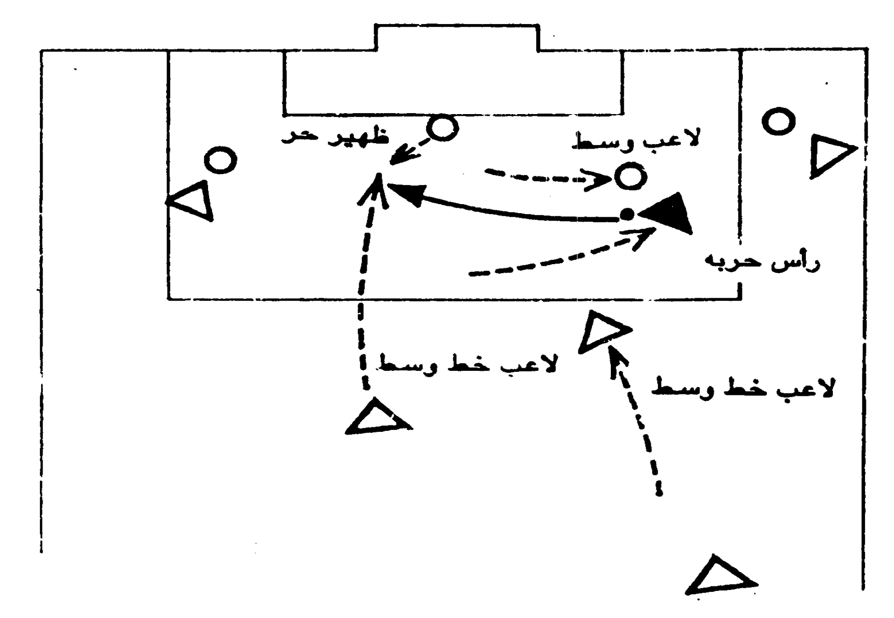
دور الظهير الحر:

بسبب نقطة الضعف فى دفاع رجل لرجل حيث أن المهاجم المستحوذ على الكرة إذا مر من المدافع الذى يراقبه أصبح يواجه المرمى بدون عائق ويمكنه من تسجيل هدف بكل سهولة - لذلك كان من الواجب أن يكون هناك مدافعا حرا آخر لا يراقب أى مهاجم تكون مهمته فقط هى التغطية على كل مدافع أول ويكون هو المدافع الثانى وواجبه إما الاستحواذ على الكرة من المهاجم إذا مر من المدافع الأول أو تنظيف المنطقة بتشتيت الكرة بعيدا عن المرمى - والفِرَق المختلفة تلعب بنفس الاسلوب وإن اختلفت فى تسمية اللاعب المدافع الثانى فالبعض يسميه القشاش وتكون مهمته محدودة فى العمل كمدافع ثان والبعض يسميه ظهيراً حراً وتكون مهمته أيضا هجومية ودفاعية خلف خط الوسط والبعض يسميه «الرابط» وتكون مهمته ربط الدفاع بالهجوم وهذا النوع من اللعب يقتضى لاعبا على قدر كبير من اللياقة البدنية خاصة التحمل الخاص وتحمل الأداء ثم المهارة الفنيه العالية والخبرة الخططية الممتازة، فهو عصب الفريق وهو قائد الهجوم ومنظم الدفاع وهو يلعب غالبا خلال المباراة أمام خط الظهر وبجانب خط الوسط.

نموذج للتحركات الدفاعية للظهير الحر:

(١) يتحرك اللاعب رأس الحربة جانبا ومعه الكرة - يقوم ظهير الوسط بالتحرك معه ومنعه من التصويب بالضغط عليه. يستدير اللاعب رأس الحربة ويمرر الكرة إلى لاعب خط الوسط القادم من الخلف - هنا يأتى دور الظهير الحر فى مهاجمة لاعب خط الوسط المهاجم وتشتيت الكرة من أمامه أو الاستحواذ عليها وتمريرها إلى زميل أماما. (شكل ٧٥).

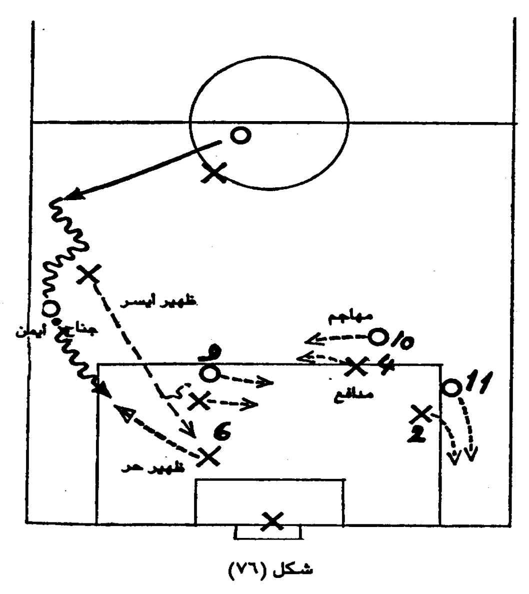




شكل (٧٥)

التحرك الثانى: (شكل ٧٦)

الكرة مع الجناح الايمن الذى يراقبه الظهير الأيسر يراقب كل مدافع اللاعب المهاجم الذى أمامه. يتحرك رأسى الحربة 9، 10 لتبادل مراكزهما ـ يقوم كل لاعب دفاع بالتحرك مع المهاجم الذى يراقبه. يتحرك الجناح الايسر 11أماما ويتحرك معه الظهير الايمن 2. يمرر اللاعب خط الوسط المهاجم 8 الكرة إلى الجناح الأيمن 7 ـ يمر الجناح الايمن من الظهير الايسر 3 يهاجمة مباشرة الظهير الحر للاستحواذ على الكرة أو تأخير هجومه حتى يعود الظهير الايسر 3ويأخذ مكان الظهير الحر.



شكل (٧٦)

والظهير الحر الجيد الآن هو الذى يستطيع أن يقوم بواجبه الدفاعى وواجبه الهجومى بنفس الكفاءة ـ فأهم واجبات الظهير الحر (والقشاش) أن يوجه لاعبى الدفاع ثم يغطى بقوة وبسرعة المدافع الذى مر منه المهاجم المنافس وأن يكون دفاعه جيدا ومؤثرا. هذا من الناحية الدفاعية أما من الناحية الهجومية فإنه يمون لاعبى الهجوم بالتمريرات الجيدة الطويلة من أمام مرماه إلى نصف ملعب الفريق المنافس أو إلى أحد الجناحين أو رأس الحربة. وهو بذلك يبدأ الهجوم المرتد السريع الذى كثيرا ما يكون له أثر فى إحراز الاهداف.

ومن أهم صفات الظهير الحر (القشاش) أن يكون ذكيا لمّاحاً ولديه القدرة على التوقع السليم، كما يجب أن يكون هادئا قوىّ الأعصاب لا ينفعل. فاللاعب العصبى يكون كثير الخطأ سيئ التفكير وهو أمر غير مطلوب فى الظهير الحر نظرا لحساسية موقفه. ويمتاز الظهير الحر أيضا بقدرته على الاستجابة السريعة للمواقف الدفاعية المتغيرة مع قدرته على اختيار التوقيت السليم فى المهاجمة لتكون فعالة ذات أثر إيجابى. يضاف إلى ذلك كله قدرته الفائقة على الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس.

تمرينات المراكز

تمرينات المراكز:

هناك نقاط هامة يجب أن يراعيها المدرب قبل بدء هذه التمرينات.

(١) قبل إعطاء التمرينات الخططية للمراكز يجب على المدرب معالجة الضعف الفنى فى الأداء المهارى لكل لاعب، وهناك تمرينات كثيرة لذلك بكتاب مدرب كرة القدم للمؤلف.

(٢) كذلك فانه على المدرب أن يربى لاعبيه على نقطة هامة وهى القدرة على تقبل النقد بدون تضرر. فاللاعب يجب كما يستمِع إلى حُسن أدائه يستمع إلى نقده لسوء أدائه، وأن تكون العلاقة بين اللاعبين فى هذا المجال هى كقاعدة العمل على اظهار الأخطاء وإصلاحها ليس بهدف الهدم. إن تقبُّل اللاعب لنقد مدربه وزملائه خطوة هامة فى ايجاد علاقة واضحة وحسنة وثابتة بينهم.

(٣) والنقطة التالية تتعلق بالمدرب. فإنه من واجب المدرب عمل اختبار للمهارات التى سيستخدمها اللاعب فى تمرينات المراكز ويحلل أداءه لها لإصلاح الأخطاء الفنية فى الأداء. وعلى اللاعب أن يتفهم ويدرك جيدا كيفية إصلاح أخطاء أدائه أثناء التدريب، وأثناء المباراة.

(٤) التركيز على اتخاذ القرار: إن تمرينات المراكز تدرب اللاعب على القدرة على اتخاذ القرار، فاللاعب أثناء الأداء مطلوب منه أن يختار المهارة المناسبة للموقف الخططى (وفقا لمواقف لاعبى الفريق المنافس ومواقف زملائه وقدرات الجميع) لذلك كان من واجب المدرب تدريب اللاعبين على مثل هذه المواقف مع توجيه اللاعبين للقرار السليم وتبدأ هذه المواقف من البسيط وتزداد تعقيدا.

(٥) تنظيم تمرينات المراكز: يجب على المدرب أن يضع التحركات التى يمكن أن تحدث فى الملعب كتمرينات وأن يدرب اللاعبين على كيفية التصرف الصحيح فيها. وتنظيم هذه التمرينات له أولوية التدريب لذلك فهذه بعض النقاط الإرشادية فى تنظيم هذه التمرينات.

أولا: (أ) يجب أن يؤدى التمرين فى المكان من الملعب الذى يحدث فيه التحرك الخططى اثناء المباراة كما يحدد المدرب اللاعبين الذين يلعبون فى حدود الملعب المحدد لاداء التمرين - والمدرب الجيد هو الذى يستطيع أن يحدد المنطقة وفقا للاعتبارات التالية:

أ - أين يحدث التحرك الخططى.

ب - متى يحدث التحرك الخططى.

جـ - مَن مِن اللاعبين يشترك فى هذا التحرك.

ثانيا: التدريب يجب أن يكون له هدف واضح أمام المهاجمين والمدافعين. فمثلا:

أ - واجب المهاجمين أن يسجلوا اهدافا.

ب - واجب المدافعين إذا استحوذوا على الكرة أن يلعبوا كمهاجمين.

جـ - يجب أن يؤدى التمرين داخل حدود الملعب المحدد ووفقا لعدد اللاعبين وبنفس قوة وسرعة الأداء فى المباراة.

ثالثا: يجب أن يدرك المدرب واللاعبون أن تمرين المراكز ليس هدفه اللياقة البدنية ولكنه يهدف إلى رفع مستوى الأداء المهارى والخططى.

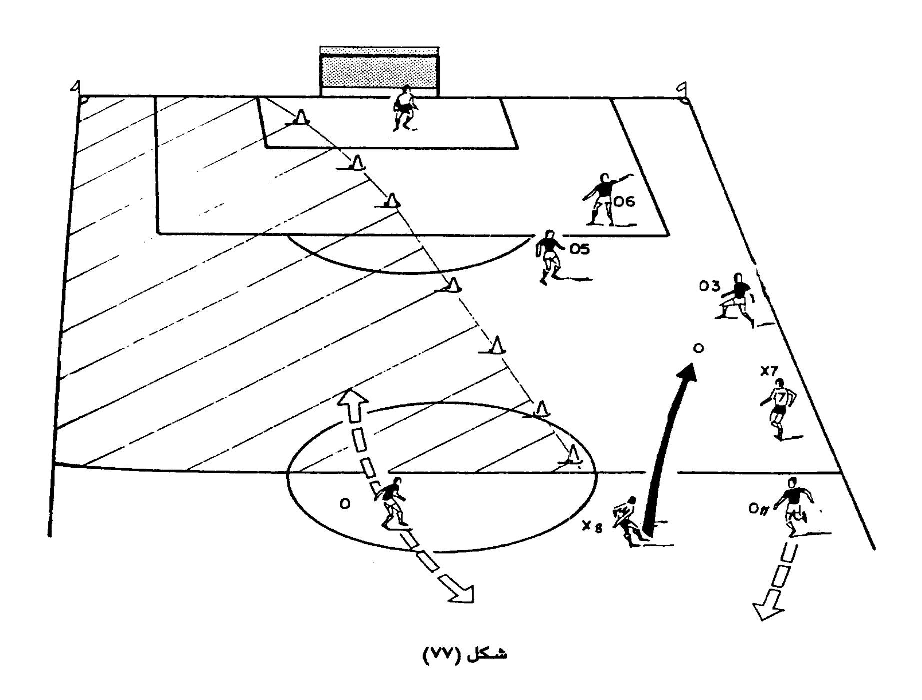
رابعا: يجب أن تكون مشاركة اللاعبين بقدر مشاركة المدرب. فمناقشة المدرب مع لاعبيه تدخل فى نطاق كيف نجد الطريقة لتنفيذ أفكار المدرب عن خطط اللعب لبعض المراكز، إن فهم اللاعبين لتحركاتهم له نفس أهمية إتقان المهارات الفنية.

خامسا: يتبع التمرين على المراكز التقدم بالاداء بحيث يؤدى باتقان خلال المباراة. واللاعب يجب أن يسمح له باستخدام مهاراته فى المباراة بالاسلوب الذى يفضله بشرط تنفيذ خطة اللعب. الخلاصة من المهم أن ينظم المدرب وحدة التدريب بحيث يصل إلى التأكد من أن اللاعبين يفهمون التحرك الذى تدربوا



عليه وينفذونه بإجادة فى التدريب - إن أحد الاجزاء المكملة للتدريب على المراكز هو معرفة اللاعبين بالخطة. ويجب أن يكون مكان المدرب من الملعب بحيث تسمح له باعطاء تعليماته الايجابية للاعبين.

النموذج الأول: (شكل ٧٧)



شكل (٧٧)

الملعب كما فى الشكل.

هدف التمرين: تدريب لظهيرى الجانب.

اللاعبون: حارس مرمى + ثلاثة مدافعين لفريق 0 (6.5.3) مهاجمان لفريق 0 (10 - 11) ـ مهاجمان لفريق ×(7، 8).

التمرين:

(أ) قبل أن يلعب 8× الكرة يأخذ o3 مكانه فى مراقبة 7× ويقف بينه وبين مرماه وعلى مسافة سليمة من 7× لكى يهاجمه أو يقطع الكرة من أمامه إذا مررت إليه ـ يمرر 8× الكرة إلى 7× ـ ويأخذ مكانا.

(ب) يجب الا يعطى الدفاع o3 المهاجم 7× أى فرصة للسيطرة على الكرة فيجب أن يقطع الكرة قبل أن تصل إليه.

(جـ) إذا كان من الصعب على o3 قطع الكرة فيجب عليه أن يضغط على 7× بحيث لا يعطى له مساحة كافية من الارض يستطيع فيها لعب الكرة مستريحا وحتى لا يستطيع 7× الدوران لمواجهة مرمى o3 إن السماح للمهاجم بالدوران لمواجهة مرمى المدافع يعتبر كارثة.

(د) ويجب عند مهاجمة o3 للمهاجم 7 × أن يقوم o6 بالتغطية ولن يستطيع ذلك إلا إذا كان يقظا متابعا لسير اللعب إذ يجب عليه أن يتابع تحرك 7× هل هو نحو خط التماس أو لداخل الملعب حتى إذا مر من o3 يهاجمه ويمنعه من التمرير لزميله 8 × أو التصويب بل ويحاول الاستحواذ على الكرة فى لحظة مرور 7× من o3 إن أمكن ذلك.

وليس من المهم أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على هذه النقاط مرة واحدة فيمكنه أن يدرب عليها اللاعبين نقطة نقطة أو اكثر وفقا لقدرات لاعبيه وخبراتهم.



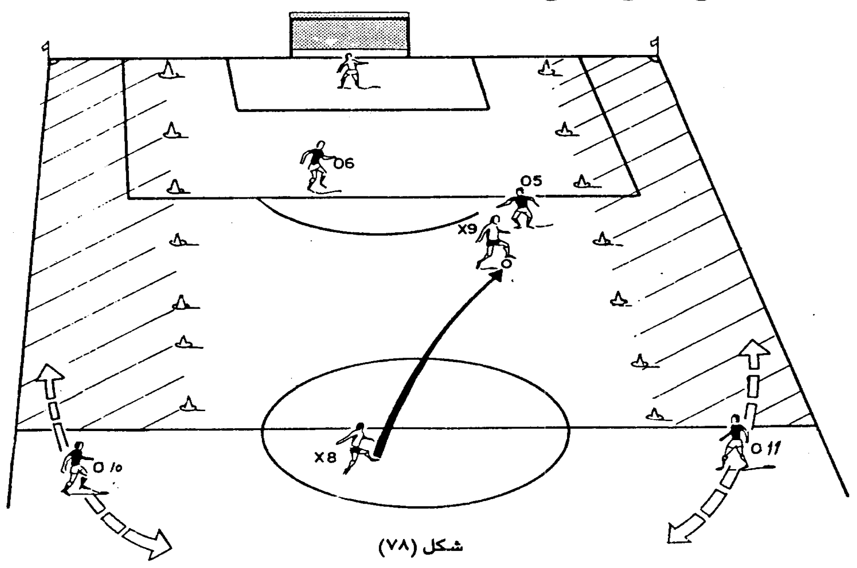
(و) إذا استحوذ المدافعون على الكرة فعليهم التمرير لأحد زملائهم المهاجمين 10 ، 11 ولكن يجب أن تكون التمريرة متقنة. وفى وقتها ومكانها المناسب حيث أن لاعبى الفريق المنافس يكونوا منتظرين لقطع مثل هذه التمريرات لإعادة الهجوم.

ويستحسن أن يكون التمرين على المهارات غير العادية التى يقوم بها اللاعب فى تمرينات مراكز مهارية فردية على أن يضع المدرب فى اعتباره أن التدريب على المهارة يكون متمشيا مع الواقع إذا كان وثيق الصلة بالطريقة التى تؤدى فيها خلال المباريات أو على الأقل فى تمرينات خططية تشبه ما يحدث فى الملعب ويمكن التقدم بالتدريب على المراكز وفقا لما يأتى:

١ ـ زيادة لاعب آخر فى الهجوم.

٢ ـ مشاركة الاربعة لاعبى خط الظهر فى الدفاع.

النموذج الثانى: (شكل ٧٨)



شكل (٧٨)

هدف التمرين: تدريب مراكز ظهيرى الوسط.

الملعب كما فى الشكل.

ظهير فريق 0 o2 ظهيرا وسط (o5 - o6) وجناحان (o11 - o10) فريق × مهاجمان (8× ـ 9×)

التمرين:

يحاول المهاجمان 8× ـ 9× تسجيل هدف ويحاول ظهيرا الوسط منع المهاجمين من تسجيل هدف وفى نفس الوقت محاولة الاستحواذ على الكرة والتمرير بدقة إلى الجناحين (o10 ـ o11)

نقاط تدريبية:

أولا: ملاحظات للاعب المدافع الأول:

(١) إذا كان المهاجم قد استقبل الكرة وظهره لمرمى المدافع فعلى المدافع أن يمنعه من أن يستدير لمواجهه المرمى بل عليه الضغط عليه للتحرك خلفا.

(٢) إذا استدار المهاجم، يضغط المدافع عليه بقوة حتى لا يرفع رأسه ويظل ناظرا للكرة حتى لا يرى الملعب لكى يمرر بدقة لزميله.

(٣) إذا كان المهاجم يجرى بالكرة يضغط عليه المدافع ليجرى جانبا للخارج بعيدا عن المنطقة الخطرة أو إلى مكان لا يمكنه التصويب منه بدقة.

(٤) إذا مر المهاجم من المدافع وتحرك نحو المرمى يجرى المدافع بسرعة عائدا للدفاع عن المرمى.

ثانيا: ملاحظات للمدافع الثانى:

(١) يعطى ارشادات للمدافع الأول ليساعده فى التصرف السليم وليطمئن المدافع الأول على مشاركته فى الدفاع، فمثلا يقول المدافع الثانى للمدافع الأول «هاجم». اضغط على المهاجم أنا وراءك.

(٢) يتحرك المدافع الثانى لأخذ مكان جيد لتغطية المدافع الأول إذا مر المهاجم منه أو مهاجمته وفقا للموقف.



للتقدم بالتمرين يضاف لاعب مهاجم ثالث (10×) كراس حربة ثان ولاعب خط وسط كمدافع ثالث ويصبح التمرين بذلك أكثر تعقيدا ويتطلب سرعة فى التغطية وسرعة فى الهجوم.

النموذج الثالث: (شكل ٧٩)

شكل (٧٩)

هدف التمرين: تدريب مراكز للهجوم للاعبى رأس الحربة.

الملعب كما فى الشكل.

فريق × لاعبان ظهيرى وسط (5× ـ 6×) + جناحان (7× ـ 11×) فريق o ثلاث مهاجمين o8 ـ o9 ـ o16

التمرين: يحاول اللاعبون المهاجمون(o9 ـ o10) تسجيل هدف ويحاول الدفاع منع ذلك والاستحواذ على الكرة وتمريرها إلى أحد الجناحين.

النقاط التدريبيه:

(١) قبل أن تلعب الكرة إلى (o9 ـ o10) يجب أن يدركا أن تحركهما الجماعى يمكن أن يوسع المسافة بين المدافعين أو تضييقها وذلك بتبادل الجرى من جانب إلى الجانب الآخر أو أماما وخلفا أو مائلا خلف المدافع.

(٢) هناك موقفان خططيان لكل من:

أ ـ اللاعب الذى استقبل الكرة.

ب ـ اللاعب الذى يمرر الكرة.

وسنشرح هذين الموقفين لكل منهما كالآتى:

(أ) اللاعب الذى استقبل الكرة وأصبح مستحوذا عليها.

هناك سؤال هام يحدد التصرف الخططى الذى سيقوم به وهذا السؤال هو:

هل فى استطاعته أن يستدير بالكرة فى اتجاه مرمى المنافس؟

إذا كانت الإجابة بنعم

١ ـ عليه تخطى المدافع ثم التصويب على المرمى.

٢ ـ إذا لم تستطع تخطى المدافع فإما أن تمرر للزميل المهاجم أو تجرى بالكرة نحو الزميل المهاجم الثانى.

إذا كانت الإجابة بلا

١ ـ على المهاجم أن يحجب الكرة من المدافع حتى لا يستحوذ عليها.

٢ ـ عليه أن يمرر إلى المهاجم الثانى فى المكان المناسب.

(ب) اللاعب الذى مرر الكرة.

يقوم هذا اللاعب باداء التحركين التاليين:

١ - يظهر لزميله الذى استحوذ على الكرة استعدادا لاستقبال الكرة التى قد يمررها إليه ثانية.

٢ - الجرى إلى مكان شاغر استعدادا لاستقبال الكرة.

٣ - الجرى لسحب مدافع وإتاحة الفرصة لزميله المستحوذ على الكرة بالجرى بها.

النموذج الرابع: (شكل ٨٠)

شكل (٨٠)

تدريب لمراكز الجناح.

يقسم الملعب كما فى الشكل.

فريق 2× ـ 4× ـ 5× مدافعين + 7× ـ 8× ـ 10× مهاجمين. فريق o6o لاعب وسط + o9 - o11 مهاجمان. يهدف التمرين إلى:

(١) تدريب الاجنحة على التصويب على المرمى.

(٢) منع لاعبى الدفاع المهاجمين المنافسين من الهجوم ثم الاستحواذ على الكرة وتمريرها إلى زملائهم المهاجمين أو تشتيت الكرة.

النقاط التدريبية:

يقف المهاجم O11 قبل استلامه للكرة فى مكان شاغر بحيث يكون جانبه نحو مرمى الفريق المنافس حتى يمكنه الجرى مباشرة بالكرة أو لعبها خلف 2× إلى زميله O9 أو O6 الذى يتقدم للمساعدة.

إذا استلم اللاعب O11 الكرة وظهره للاعبى دفاع الفريق المنافس فأمامه خياران:

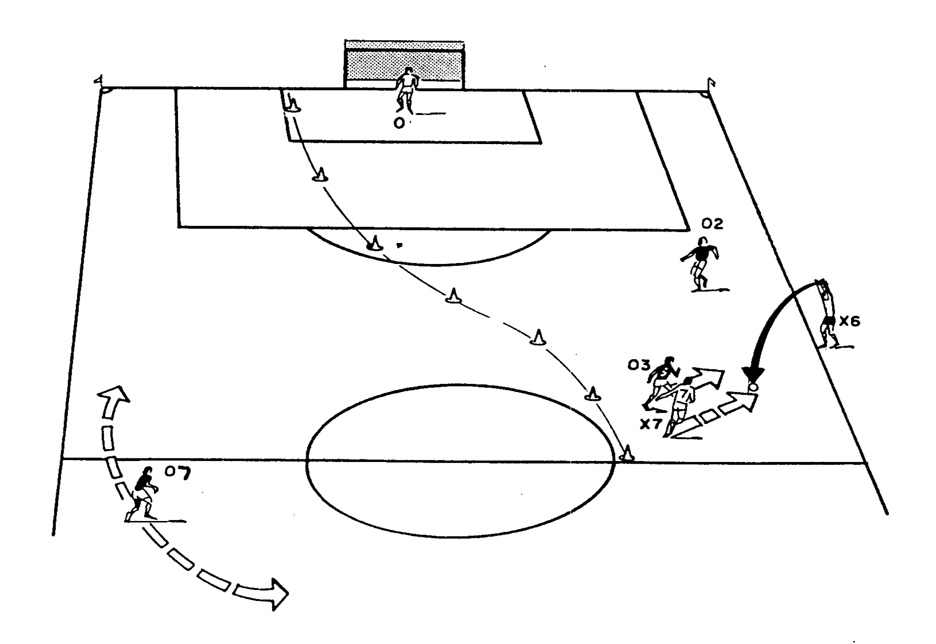
(أ) إذا استطاع أن يستدير بالكرة ويحاور ويتخطى المدافع 2×. فيتقدم نحو مرمى الفريق المنافس.

(ب) إذا لم يستطع أن يستدير فعليه التمرير إلى O6 أو O9 ثم أخذ مكان خلف 2×.

ملاحظة: يفضل دائما للاعب المهاجم المستعد لاستقبال الكرة أن يشكل وقفته ما أمكن بحيث يكون أحد كتفيه يشير إلى مرمى الفريق المنافس ومتجها بنظره إلى اللاعب المستحوذ على الكرة؛ وهذا الوضع لا يجعله يقابل مشكلة الدوران للجرى أماما نحو مرمى الفريق المنافس بل العكس سيكون لديه الوقت والمساحة للعب الكرة إما بالتمرير للزميل أو سرعة الجرى بالكرة.



النموذج الخامس: (شكل ٨١)



شكل (٨١)

تدريب مراكز من رمية التماس.

ينظم الملعب كما فى الشكل.

فريق × 6 - 7 مهاجمان ـ فريق o 2 - 3 مدافعان + 07 مهاجم.

يهدف هذا التمرين إلى:

(١) التصرف الخططى للهجوم بهدف تسجيل هدف من رمية التماس.

(٢) يقوم الدفاع بمحاولة الاستحواذ على الكرة وتمريرها للزميل المهاجم أو تطفيش الكرة.

تنفيذ التمرين:

١ ـ المسافة التى بين المهاجمين ورامى رمية التماس لها أهمية حيوية فيجب على لاعب رمية التماس أن يجد المساحة من الملعب التى تمكنه من التحرك السليم بعد رمى الكرة مباشرة.

٢ ـ يجب أن يعرف لاعب رمية التماس مسبقا تحرك زميله المهاجم وفقا لخطة موضوعة بحيث يرمى له الكرة فى المكان المحدد.

٣ ـ إن خطة تحرك الزميل لاستقبال الكرة هامة جدا لنجاح رمية التماس فهى ترتبط بسرعة جرى الزميل وقوة رمية التماس ونجاح الخداع الذى يقوم به الزميل المهاجم ضد لاعب الدفاع المراقب له.. الخ.

٤ ـ يجب أن تكون رمية التماس بحيث لا تكون هناك صعوبة للزميل المستقبل فى السيطرة عليها.

٥ ـ هناك احتمالات لتحرك الزميل المهاجم المستقبل للكرة وهى:

أ ـ السيطرة على الكرة والجرى بها نحو مرمى الفريق المنافس.

ب ـ التمرير إلى لاعب رمية التماس والجرى لأخذ مكان شاغر أو لعب التمريرة الحائطية معه ثم الجرى نحو المرمى أو للداخل.

جـ ـ السيطرة على الكرة ثم لعب الكرة خلف الدفاع للاعب رمية التماس أو أى زميل مهاجم أخذ مكانا خلف الدفاع.



ومع التقدم بالتمرين يحدث ما يأتى:

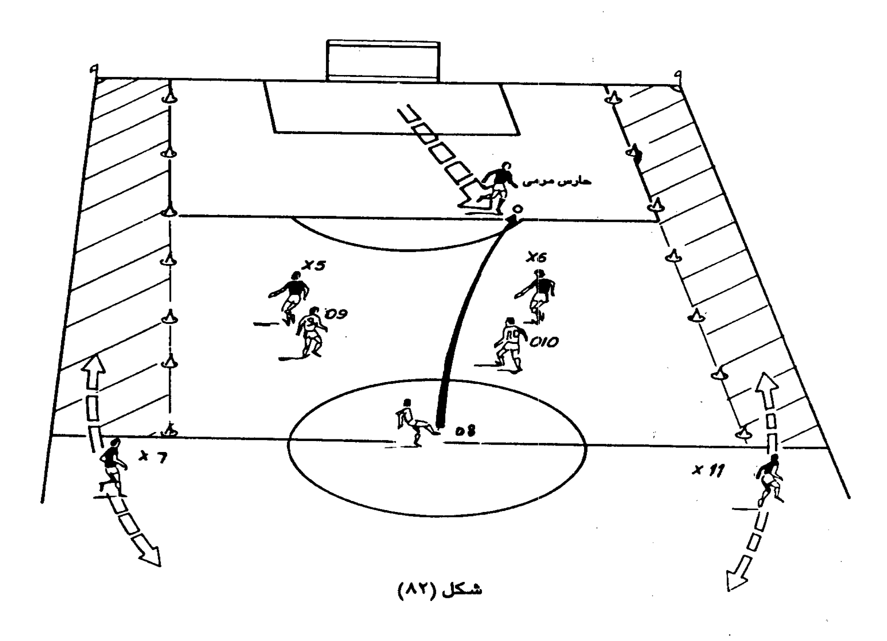
١ ـ إضافة 8 × كمهاجم و 04 كمدافع.

٢ ـ كبداية يبدأ فى لعب o2 كظهير قشاش لتصبح خطة اللعب تشبه ما يحدث فى الملعب عندما تكون الكرة فى حوزة فريق ×.

٣ ـ التحركات للمساعدة مبكرا تحدد تصرف لاعب رمية التماس، ويجب على 8× أن يتحرك لسحب مدافع لفتح ثغرات لتحرك 7×.

٤ ـ بعد إجادة التحرك الأول يعطى 6× الخيار فى رمى الكرة إلى 7× أو 8× ويترتب على ذلك السماح للمدافع 02 لتنويع تغطيته فأحيانا يراقب 6× وأحيانا يقف للدفاع خلف المدافعين زملائه لتغطية تحركات 7× ، 8×.

النموذج السادس: (شكل ٨٢)



شكل (٨٢)

تدريب حارس المرمى ليعلب كقشاش.

الملعب محدد كما فى الشكل.

اللاعبون: × حارس 6× ، 5× مدافعين +7× جناح ايمن +11× جناح ايسر08لاعب خط وسط ـ 09 ، 010 راسى حربه.

يهدف هذا التمرين إلى أن يقوم حارس المرمى بلعب الكرة التى تمرر من خلف الدفاع. (تغطية الدفاع)

التمرين:

(١) يجب أن يأخذ حارس المرمى مكانا حقيقيا للدفاع قبل أن تلعب الكرة وهو غالبا على حافة منطقة المرمى.

(٢) بمجرد أن تلعب الكرة خلف لاعبى الدفاع على حارس المرمى أن يقرر بسرعة إما أن يجرى إلى الكرة لـلعبها أو امساكها بسهولة قبل وصول أحد المهاجمين إليها أو يتحرك لقفل المرمى أمام المهاجم حتى يعود زميله المدافع لتغطيته.

(٣) على حارس المرمى أن يقلل من مرات لمسه للكرة واللعب المباشر للجناحين. (خير تحرك لحارس المرمى لو استطاع ذلك). ويجب أن يوضع فى الاعتبار عند لعب حارس المرمى كقشاش ما يأتى:

١ ـ مواقف لاعبى الهجوم للفريق المنافس.

٢ ـ قدرة حارس المرمى على ركل الكرة.

٣ ـ التفاهم بين حارس المرمى ولاعبى الدفاع زملائه.

تنظيم التدريب على المراكز خلال وحدة التدريب:

إن تقسيم الملعب إلى أقسام محددة خلال وحدة التدريب ليقوم اللاعبون باداء تمرينات المراكز كل فى حدود مركزه فى الملعب له اهمية كبرى يجب على المدرب أن يعتنى بها - إن تدريب اللاعب فى المنطقة التى سيؤدى فيها المباراة تقريبا تلعب دورا هاما فى تكيف اللاعب على هذا المكان وحفظ اماكن تحركه - وسنعطى هنا نموذجين لتنظيم الملعب لهذا النوع من التدريب.

يقسم الملعب كما فى شكل ٨٣.

يوزع اللاعبون كما فى شكل ٨٣.

يظهر النموذج الأول كيف أن ٢٠ لاعبا + ٢ حارس مرمى يمكن أن يقوموا بالتدريب على ثلاث تحركات لتمرينات مراكز مستخدمين مساحة الملعب كلها كالآتى:

منطقة (أ): تدريب مراكز للظهير الأيمن 02 للعب ضد الجناح 11× حتى يأتى زميله 08 للتغطيه. بينما يلعب 4× كمدافع ممون للتمريرات إلى 11× ويمكنه أن يتقدم لمساعدة 11×.

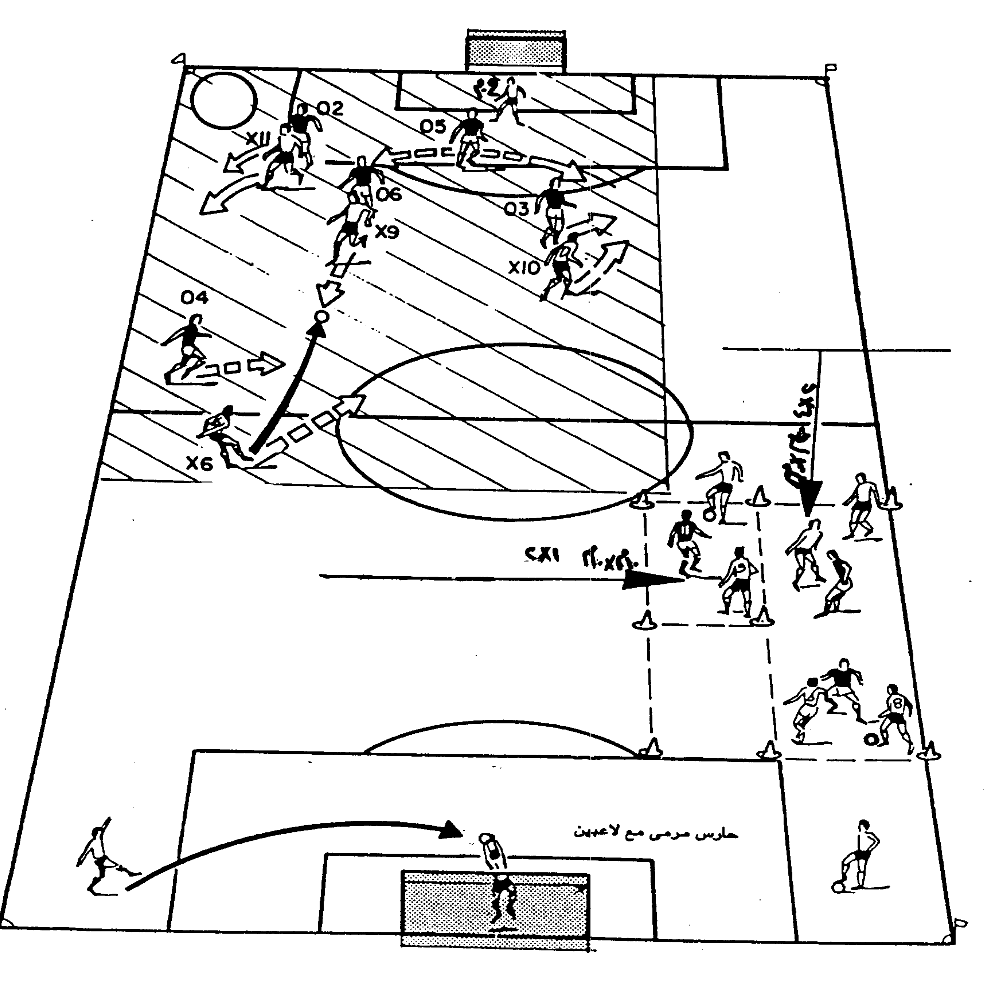
منطقة (ب): تدريب مراكز يعمل على التفاهم بين 05 ، 06 كلاعبى ظهيرى وسط، 04 لاعب خط وسط للفريق المدافع - 9× ، 10× لاعبا رأس حربة - 8× لاعب خط وسط ممون للتمريرات إلى رأسى الحربة ويمكنه التحرك لأخذ أماكن شاغرة للمساعدة.

منطقة (جـ): تدريب للمراكز بين الظهير 03 ولاعب خط الوسط 07 والجناح 011 ولاعبى رأس الحربة 09 ، 010 ولاعبى الفريق المدافع الجناح 7× والظهير الايمن 2× الظهير الحر 5× وظهيرى الوسط 3× ، 6×

النموذج الأول: (شكل ٨٣)

شكل (٨٣)

النوذج الثانى: (شكل ٨٤)



شكل (٨٤)

يقسم الملعب ثلاث مناطق كالآتى:

(أ) المنطقة الأولى للتدريب على المراكز.

(ب) المنطقة الثانيه تقسم محطات (الشبكة) للتدريب على المهارات الأساسية المتقدمة.

(جـ) المنطقة الثالثة لتدريب حارس المرمى ولاعبين لرفع الكرة.

ويكون هدف تمرين المراكز تدريب 9× ، 10× ، 11× على التحركات الهجومية ويكون 6× لاعب خط وسط ممون ويتحرك لأخذ أماكن شاغرة. اللاعبون 02، 03 ، 04 ، 05 ، 06 للدفاع خاصة 05 ظهير حر لتغطيه الدفاع

النموذج الثالث: (شكل ٨٥)

شكل (٨٥)

الملعب: عرض ملعب كرة القدم وطوله ٧٠ مترا.

يرسم مربع ٢٥م × ٢٥م في منتصف الملعب فريقان × ، 0 ـ يقف اللاعبون كما في الشكل.

التمرين:

(١) يقوم 3× بركل الكرة عاليه لتسقط داخل المربع.

(٢) يحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة.

(٣) الفريق الذى يستحوذ على الكرة يحاول تمرير الكرة إلى 7 أو 11.

(٤) بعد استلام 7 أو 11 الكرة يجرى بها ثم يركل الكرة عاليا ليمررها إلى 9× أو 10× الذى يصوب على المرمى مباشرة أو يحاور المدافع الذى يراقبه ثم يصوب على المرمى أو يمرر إلى زميله الذى يحاول الهروب من مراقبة المدافع وأخذ مكان شاغر. يلاحظ أنه فى هذا المكان يجب أن تمرر الكرة بسرعة بين المهاجمين مرة أو مرتين فقط حتى يستطيع أحدهما التصويب على المرمى.

(٥) بعد التصويب على المرمى يبدأ 03 يركل الكرة عاليا إلى داخل المربع ويكرر التمرين.

ملاحظة:

فى بداية التدريب ولإمكانية اشتراك كل اللاعبين. يمكن أن يطلب المدرب أن يبدأ التمرين باستحواذ فريق × على الكرة داخل المربع ثم يبدأ فريق o فى الدفاع وفى المرة التالية يستحوذ فريق o على الكرة ويبدأ × فى الدفاع وهكذا.

التدريب المهارى للاعبى المراكز

يعتبر التدريب المهارى للاعبى المراكز المختلفة هو القاعدة الصلبة والاساسية التى يمكن أن ينطلق منها الفريق فى تدريبات المراكز الجماعية وفى القدرة على تنفيذ خطط اللعب المختلفة، من هذا يمكن أن تتدرج أهداف التدريب المهارى كالآتى:

١ ـ التدريب لإتقان المهارات الأساسية تحت ظروف سهلة ثم التدرج بها من حيث القوة والسرعة. ويجب على المدرب أن يطمئن تماما ويقينا على إتقان اللاعب لأداء المهارة الأساسية قبل التدرج للخطوات التاليه. ويمكن أن تعطى هذه التمرينات فى مقدمة وحدة التدريب.

٢ ـ التدريبات المركبة من اكثر من مهارة تؤدى فى آن واحد أو متتالية وهى تعطى أيضا فى مقدمة وحدة التدريب.

٣ ـ بعد أن يتقن اللاعب الأداء المهارى جيدا يبدأ فى استخدام هذه المهارات فى تمرينات المراكز الفردية وهى تعطى فى الجزء الأول من الجزء الاساسى من وحدة التدريب (ومجموع هذه التمرينات مشروحة فى كتاب مدرب كرة القدم للمؤلف).

٤ ـ يعطى بعد ذلك تمرينات المراكز الجماعية فى الجزء الثانى من الجزء الأساسى من وحدة التدريب الخاص بالتدريب على الخطط. والتمرينات على المراكز والتمرينات الخططية يجب أن تؤدى كتمرينات تشبه ما يحدث فى الملعب وأن تعمل على أن يؤديها اللاعبون بالسرعة والقوة والاتقان المهارى المطلوب اداثه فى المباراة تحت ضغط اللاعب المنافس.



التدريب على المواقف الثابته

تنقسم تمرينات المواقف الثابتة وفقا لسير اللعب إلى قسمين:

أولا ـ المواقف الدفاعية الثابتة.

ثانيا ـ المواقف الهجومية الثابتة.

أولا ـ المواقف الدفاعية الثابتة:

من الصعب الدفاع عند أخذ الفريق المهاجم الضربات الحرة أمام مرمى الفريق وذلك لسببين هامين:

أ ـ أن الفريق المهاجم يمكن أن يزيد من عدد لاعبيه المهاجمين عند أخذ المواقف الثابته الهجومية.

ب ـ أن الدفاع لا يستطيع أن يضغط على اللاعب الذى سيركل الكرة لأنه وفقا للقانون يجب أن يبتعد المدافعون ١٠ ياردات عن الكرة وهناك حقيقة اصبحت واضحة وهى أن ٤٠٪ من الأهداف التى سجلت خلال البطولات الدورية أو العالميه كانت من مواقف هجومية ثابتة ـ ولقد شاهدنا كثيرا نتائج مباريات انتهت بفوز فريق على فريق أخر بهدف سجل من ركلة من موقف هجومى ثابت. وهذه الحقيقة سببها أن الدفاع ضد المواقف الهجومية الثابته يقتضى تخطيطا وتنظيما جيدا وتركيزا واضحا من لاعبى الدفاع.

والمشكلة التى تقابل المدرب عند التدريب على المواقف الدفاعية الثابتة هى كيف يدرب لاعبيه على نقطتين هامتين:

أ ـ مراقبة لاعبى الهجوم.

ب ـ مراقبة المساحات الشاغرة.

ويمكننا أن نلخص النقاط الهامة الخاصة بالدفاع ضد الضربات الحرة فيما يلى:

١ ـ سرعة أخذ المواقف الدفاعية المؤثرة لإفشال الضربة الحرة المباشرة وقبل أن يلعب الفريق المهاجم الركلة بسرعة.

٢ ـ تنظيم الحائط بحيث يغطى جزءا من مرمى الفريق المدافع.

٣ ـ يجب على حارس المرمى أن يأخذ مكانا بحيث:

أ ـ أن يكون فى منتصف المرمى ما أمكن.

ب ـ يستطيع أن يرى الكرة بوضوح.

٤ ـ لا يجوز أن يضع المدرب عددا كبيرا من اللاعبين فى الحائط بل يوزع باقى المدافعون لمراقبة لاعبى الفريق المهاجم.

٥ ـ على المدرب أن ينظم الدفاع بحيث يغطى المساحات الخطره التى تكون بين مواقف المدافعين.

وفيما يلى بعض العوامل التى تحدث فى المواقف الدفاعية. والتنظيم الذى يضعه المدرب لترتيب لاعبيه دفاعيا يتوقف على قوة وضعف لاعبى فريقه وقدراته وخبرته الشخصية.

حائط الصد

عند أخذ حائط الصد يراعى الآتى: (شكل ٨٥)

أ ـ أن تبعد الحائط ١٠ ياردات عن الكرة من مبدأ الأمر لأن هناك خطورة إذا نظمت الحائط على بعد ٨ ياردات ثم ارجعها الحكم للخلف أن يكون موقف الحائط غير سليم ولا يغطى الجزء من المرمى المفروض تغطيته. وعند تشكيل حائط الصد يجب أن يكون هناك لاعبا على طرف الحائط يغطى القائم البعيد عن حارس المرمى وعلى حارس المرمى توجيه حائط الصد لأخذ أماكنهم السليمة. وعدد لاعبى الدفاع فى حائط الصد يتوقف على مكان الكرة ولكن من المهم عدم وقوف عدد كبير من اللاعبين فى حائط الصد وترك أماكن شاغرة خطيرة. وعموما كقاعدة إذا أخذت الرمية الحرة فى المنطقة الوسطى أمام الجزاء يقف من

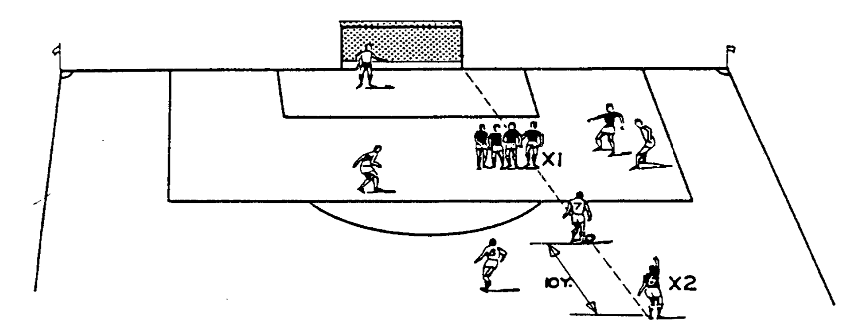


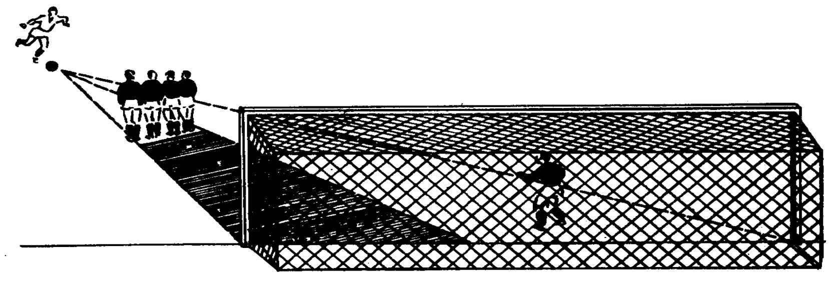
٤ ـ ٥ لاعبين كحائط صد، أما فى جانبى منطقة الجزاء فثلاثة أو أربعة لاعبين وفى جانب منطقة الجزاء فلاعبين أو ثلاثة. ومن المهم أن يدرب المدرب لاعبيه على سرعة أخذ المدافعين الموكول إليهم تشكيل حائط الصد أماكنهم بسرعة خوفا من اداء اللاعب المهاجم للركلة الحرة بسرعة كما حدث فى كأس العالم ٩٤ بين ماردونا وكاريجا وسجل الأخير هدفا قبل أن يقف حائط الصد للفريق المنافس.

موقف حارس المرمى عند الدفاع

الدفاع ضد الضربات الحرة:

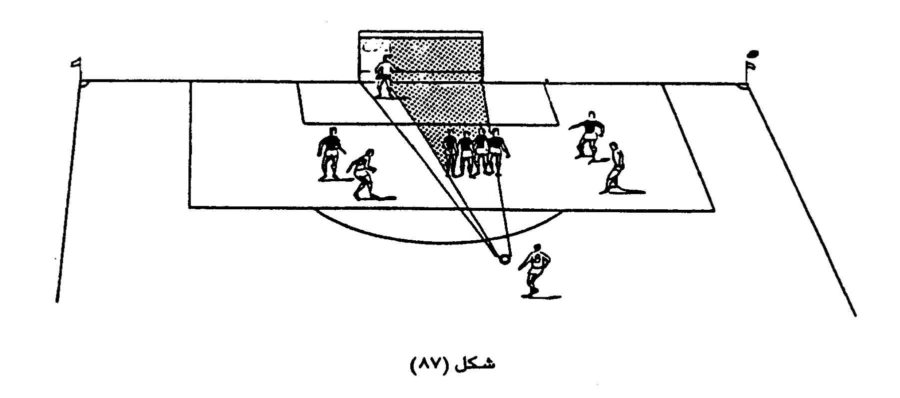
إذا كانت الركلة الحرة أمام الخط العرضى لمنطقة الجزاء كمبدأ عام يقوم اللاعب ١× بتنظيم حائط الدفاع من داخل منطقة الجزاء. (شكل ٨٦)





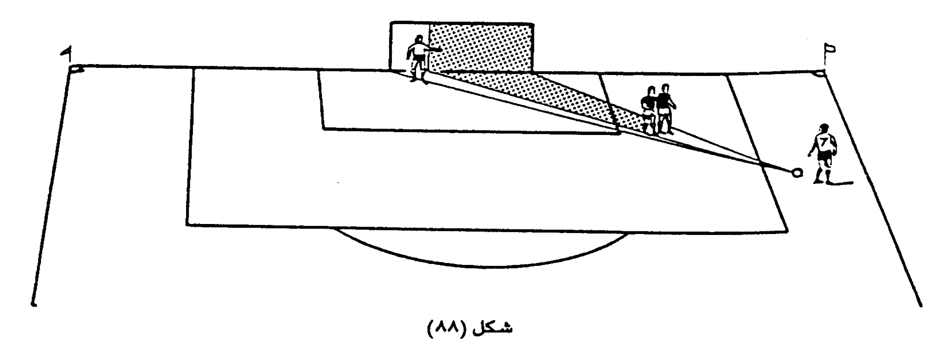
شكل (٨٦)

واللاعب ×٢ من خـارج منطقة الجـزاء (شكل ٨٦) ويتـرك حـارس المرمى للتركيز على لعب الكرة خاصة إذا لعبها الفريق المهاجم قبل تنظيم حائط الصد - يتكون حائط الصد من ٤ ـ ٥ لاعبين. (شكل ٨٧)



شكل (٨٧)

ويكون من مـهـمـة حـارس المرمـى تنظيم حـائط الصـد عندمـا تـكون الركلة الحرة بجانب الخط الجانبى لمنطقة الجزاء ويتكون حائط الصد من ٢ ـ ٣ لاعبين. (شكل ٨٨).

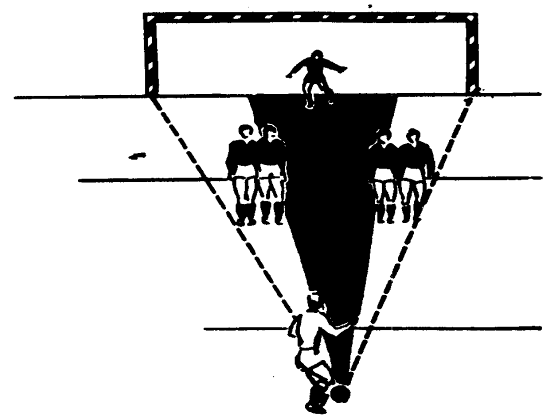


شكل (٨٨)

موقف حارس المرمى:

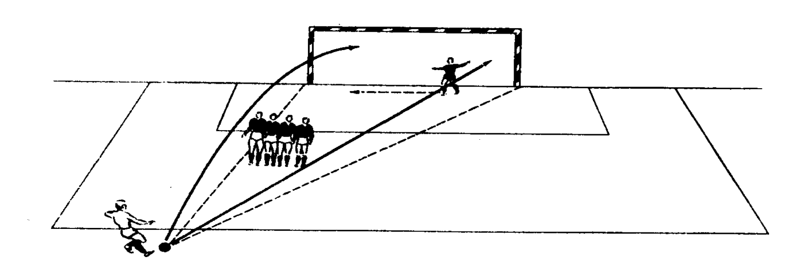
يجب أن يكون حارس المرمى على خط مرماه بحيث يكون على جانب الحائط وليس خلفه ولكن ليس للجانب كثيرا حتى يستطيع أن يصد الكرة اللولبية التى يمكن أن تمر بجانب الحائط أو من فوقه.

وفى حالة ما إذا كانت الرمية الحرة من أمام منتصف منطقة الجزاء فبعض المدربين يفضل أن يقف ٢ ـ ٣ لاعبين لتغطية ثلث المرمى الأيمن وثلاثة لاعبين لتغطية ثلث المرمى الأيسر وبينهما مسافة تكشف ثلثى المرمى الاوسط. (شكل٨٩)



شكل (٨٩)

وفى هذه الحالة يقف حارس المرمى فى منتصف المرمى ويستطيع أن يرى الكرة، وموقفه فى منتصف المرمى يجعله قادرا على صد الكرة التى تصوب مباشرة أو الكرة اللولبية التى تمر من جانب أو من فوق الحائط، وهذا الوضع أفضل بالطبع عما إذا ما قام المدرب بتشكيل حائط الصد من ٥ لاعبين يغطون ثلثى المرمى ويبقى حارس المرمى فى الثلث الأخير إذ أن هذا التشكيل يشجع الفريق الآخر على أن يلعب الكرة اللولبية من فوق الحائط أو من حول جانبها الخارجى مما يجعل مهمة حارس المرمى صعبة جدا. (شكل ٩٠). كما حدث فى مباراة المانيا ورومانيا فى منديال ١٩٩٤ بامريكا.



شكل (٩٠)

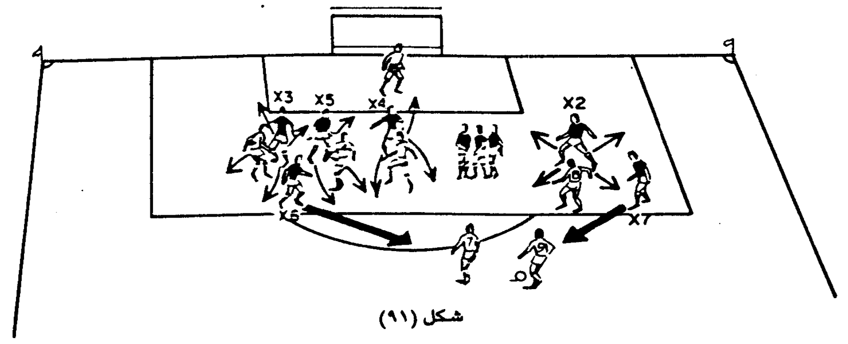
وهناك بعد ذلك ثلاث مهام هامة للاعبى الدفاع غير المشتركين فى حائط الصد وهى:

أ- مراقبة لاعبى الفريق المهاجم.

ب - أن يكونوا مستعدين للدفاع عن المناطق الشاغرة الخطرة التى توجد بين مواقفهم.

جـ - أن يكونوا مستعدين للهجوم على الكرة بمجرد أن يركلها اللاعب المهاجم.

(وفى شكل ٩١) من الواضح أن خط الظهر (٢× ، ٣× ، ٤× ، ٥×) يقومون بالمهام أ ، ب كما يقومون بها خلال المباراة. كما أنه من الواضح ايضا أن المدافع الذى يهاجم للاستحواذ على الكرة ليس من مهمته مراقبة لاعب مهاجم من الفريق المنافس أو تغطية أى مساحة شاغرة. الشكل (٩١) يظهر أسلوب تحرك لاعبى الدفاع عند اخذ ركلة حرة ضد فريقهم. وفيه يظهران (2× - 3× - 4× - 5×) يدافعون كوحدة يغطى بعضهم بعضا وفى نفس الوقت فإن 6× ، 7× يهاجمون على الكرة.

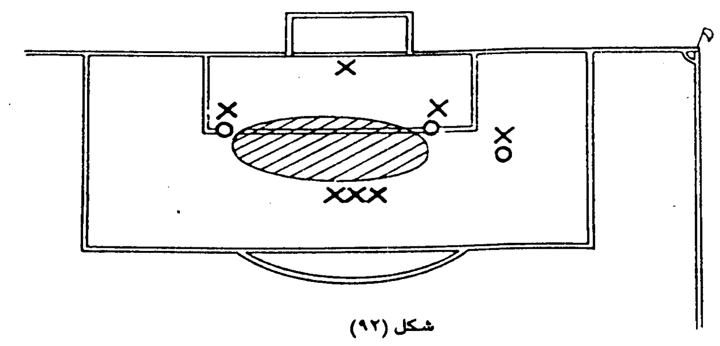


شكل (٩١)

ولا جدال أن موقف اللاعبين يتوقف على شكل الحائط ومكانه ومكانهم من المرمى. ويمكن أن يخطئ دفاع الفريق إذا ارتكب الخطأين الكبيرين التاليين:

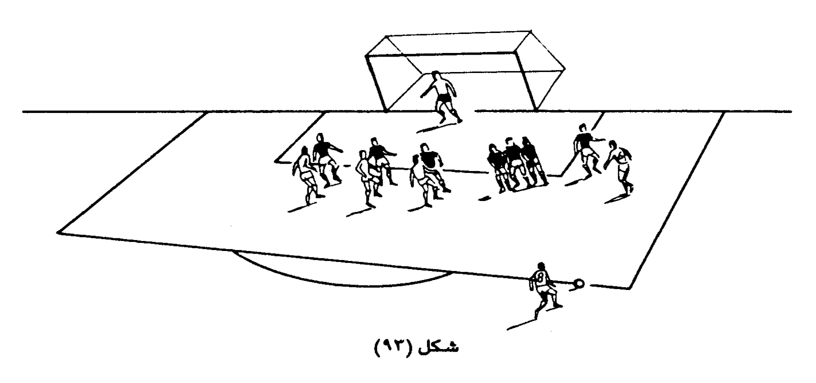
(أ) إذا كان موقف المدافعين بعمق كبير خلف حائط الصد بحيث تكون هناك مساحة شاغرة بين المدافعين والحائط يستطيع لاعبو الفريق المهاجم استغلالها بسهولة وبدون خوفهم من وقوعهم فى مصيدة التسلل. (شكل ٩٢).

(ب) أن يقف المدافعون أماما بعيدا عن مرماهم بدرجة أن يوجدوا مساحة بينهم وبين المرمى يمكن أن تلعب الكرة خلفهم. ولو أنه من الصعب وضع قواعد ثابتة لتحديد المسافة بين المدافعين وحائط الصد أو بينهم والمرمى الا انه يمكن شرح بعض العوامل التى تساعد على تقدير بعد المدافعين عن حائط الصد وحارس المرمى وهى:


شكل (٩٢)

١ ـ أن يكون حارس المرمى له القدرة على الخروج من مرماه لمسك الكرة التى تلعب على مسافة تبعد من ٨ ـ ١٠ ياردات من المرمى مع ملاحظة أن تكون مواقف لاعبى الدفاع لا تعوق حارس المرمى عن أداء تحركاته.

٢ ـ البعد الذى تؤخذ منه الركلة الحرة. فكلما بعد عن المرمى مكان أخذ الركلة الحرة كلما استطاع الدفاع أن يأخذ مواقف دفاعية أمامية. لكن الركلة التى تؤخذ من على حافة منطقة الجزاء يجب على الدفاع الا يجعل هناك مساحة يستطيع أن يتحرك فيها الهجوم بسهولة. (شكل ٩٣).



شكل (٩٣)

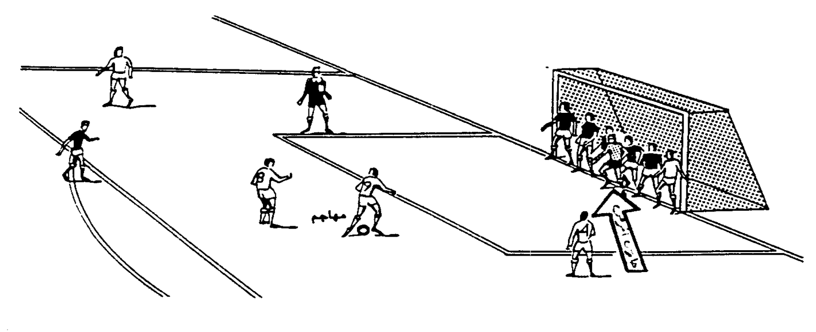
الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة الجزاء:

تؤخذ الركلات الحرة غير المباشرة داخل منطقة الجزاء وفقا لبعد الكرة عن المرمى كالآتى:

أ ـ إذا كانت المسافة بينها وبين المرمى ١٠ ياردات فأقل.

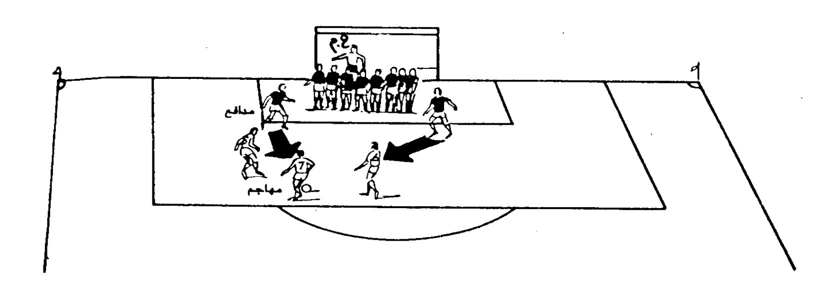
ب ـ إذا كانت المسافة بينها وبين المرمى أكثر من ١٠ ياردات.

أ ـ فى الركلات الحرة التى تكون المسافة بين الكرة وبين المرمى أقل من ١٠ ياردات يقف جميع لاعبى الفريق على خط المرمى بين القائمين والعارضة، ويقف حارس المرمى أمامهم استعدادا لمهاجمة اللاعب الذى سيركل الكرة فى لحظة ركلة الكرة. (شكل ٩٤).



شكل (٩٤)

ب ـ إذا كانت الركلة الحرة غير المباشرة على بعد اكثر من ١٠ ياردات يقف لاعبو الفريق كحائط على بعد ١٠ ياردات من الكرة مع تنظيمهم بحيث يغطون أكبر مساحة ممكنة من المرمى، ويقف حارس المرمى خلفهم، ويحدد المدرب اللاعبين اللذين سيهاجمان اللاعب الذى سيركل الكرة لحظة ركلة للكرة. (شكل٩٥).



شكل (٩٥)



الدفاع ضد الركلة الركنية:

يمكن اختصار النقاط الاساسية التى يقوم بها الفريق عند الدفاع عن مرماه عندما يأخذ الفريق المنافس ركلة ركنية ضده فى النقاط التالية:

أولا: الدفاع أمام لاعب الركلة الركنية.

ثانيا: موقف حارس المرمى.

ثالثا: موقف الظهيرين.

رابعا: الدفاع عن المنطقة حول القائم القريب من الكرة.

خامسا: الدفاع عن المنطقة حول القائم البعيد عن الكرة.

سادسا: الدفاع عن المنطقة الحيوية بين خط المرمى ومنطقة الجزاء.

أولا: الدفاع أمام لاعب الركلة الركنية:

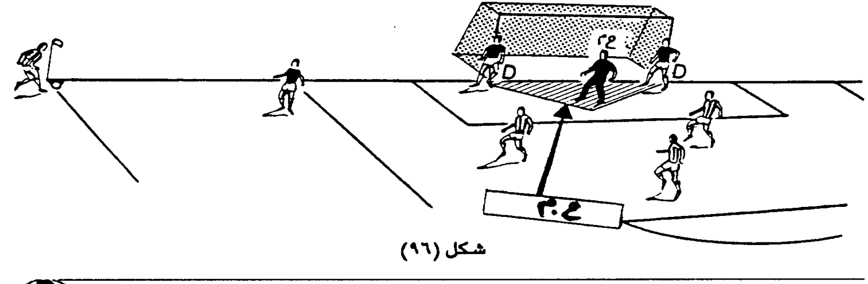
يفضل دائما أن يقف لاعب على بعد ١٠ ياردات من الكرة لسببين:

١ ـ مضايقة اللاعب الذى سيركل الكرة.

٢ ـ أن يكون هذا اللاعب المدافع مستعدا للقيام بواجبه الدفاعى إذا لعبت الكرة ركلة ركنية قصيرة إلى زميل للمهاجم وذلك بمهاجمته بسرعة وقوة قبل أن يلعب الكرة داخل منطقة الجزاء.

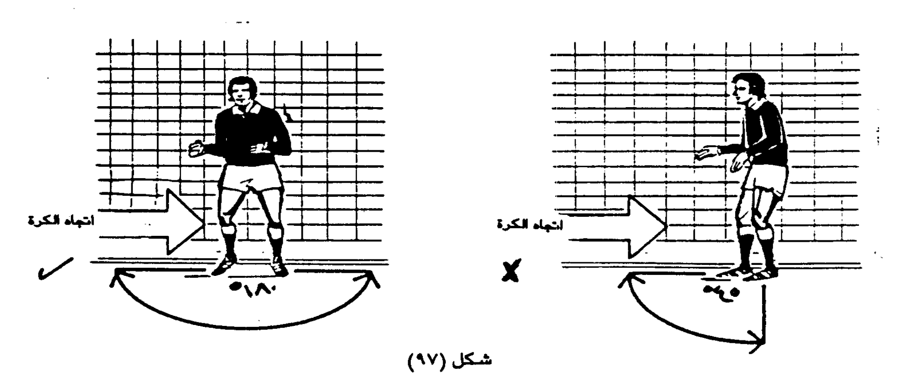
ثانيا: موقف حارس المرمى:

كان فى خطط اللعب القديمة أن يقف حارس المرمى بالقرب من القائم الخلفى للمرمى، أما فى خطط اللاعب الحديثة فيعتبر هذا خطأ تكتيكيا، فحارس المرمى حاليا يجب أن يقف بحيث يكون رأس مثلث مع الظهيرين. (شكل٩٦)



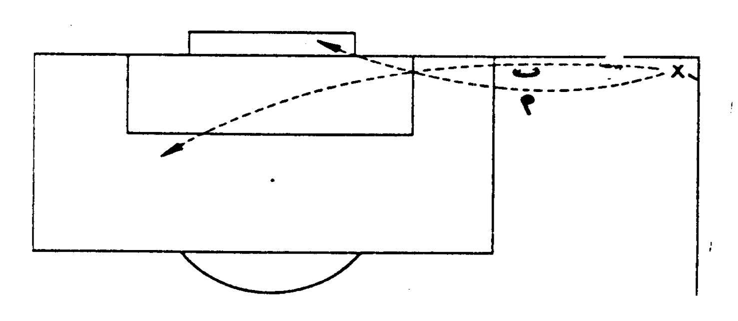
شكل (٩٦)

ب ـ يجب أن يكون وضع جسم حارس المرمى بحيث يسمح له برؤية الملعب جيدا بالاضافة إلى رؤية الاتجاه القادمة منه الكرة فلا يقف بزاوية ٩٠ عمودى على خط المرمى ولكن يقف بزاوية منفرجة ١٥٠ ـ ١٨٠ وفقا لمسار الكرة.



شكل (٩٧)

الركلات الركنيه اللولبيه:



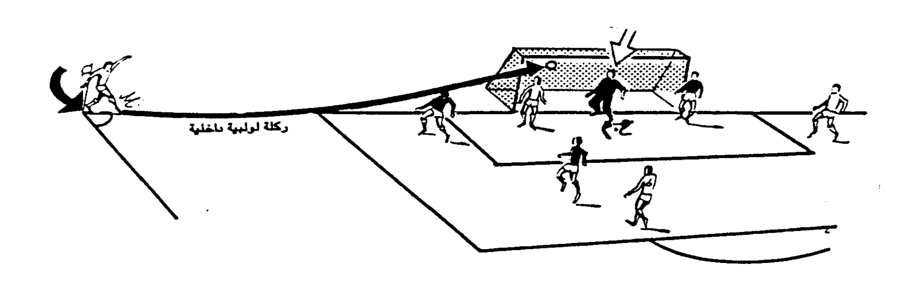
شكل (٩٨)

هناك نوعان من الركلات الركنية اللولبية: (شكل ٩٨)

أ ـ ركلة لولبية داخلية.

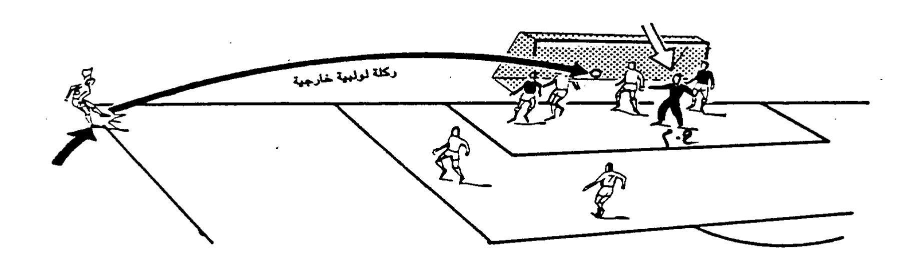
ب ـ ركلة لولبية خارجية.

جـ ـ يتوقف موقف حارس المرمى على نوعية الركلة الركنية. فإذا كانت الركلة الركنية لولبية داخلية يقف حارس المرمى وسط المرمى أو قريبا نوعا من القائم الأمامى وذلك لسرعة التحرك لمسك الكرة اللولبية المصوبة نحو القائم الامامى واسفل العارضة. (شكل ٩٩).



شكل (٩٩)

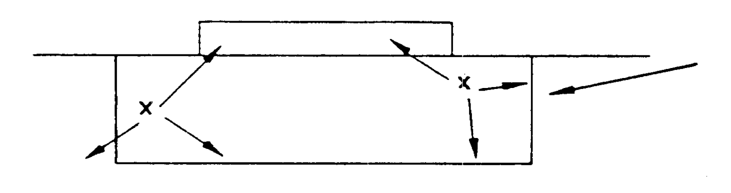
أما إذا كانت الركلة لولبية خارجية فيقف على بعد ٢ ـ ٣ أمتار خارج المرمى وعلى بعد ١ ـ ٢ متر من القائم البعيد وذلك لسرعة التحرك لمسك الكرة فى المنطقة المزدحمة باللاعبين أمام المرمى. (شكل١٠٠)



شكل (١٠٠)

موقف الظهيرين:

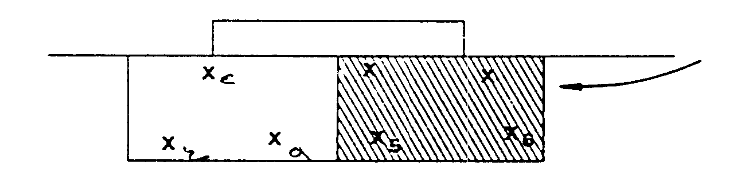
غالبا ما يقف الظهيران كل بجانب القائم القريب منه خارج خط المرمى قليلا بحيث يستطيع كل منهما تغطيه اكبر مسافة ممكنه بالنسبة له أمام المرمى، وفى نفس الوقت يمكنهم من التحرك للدفاع عن الكرات المصوبة مباشرة نحو المرمى - ويمكن للظهير الخلفى ان يبتعد عن خط المرمى اكثر من الظهير الامامى - ومن واجب الظهير الامامى الهجوم على الكرة بعد لعبها مباشرة بينما يكون من واجب الظهير الخلفي تغطية حارس المرمى وركل الكرة لإبعادها عن المرمى. (شكل ١٠١).



شكل (١٠١)

رابعا: الدفاع عن المنطقة حول القائم القريب من الركله الركنيه:

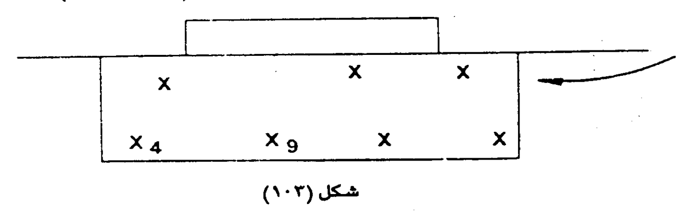
بلا شك تعتبر هذه المنطقة هى أخطر المناطق عند أخذ الركله الركنيه ضد الفريق وفيها تحدث الخطط الهجومية فى الكرة الحديثة. ومن واجب المدرب أن ينظم لاعبيه بحيث يكون لاعبا الدفاع ×5 ، ×6 من الذين يجيدون ضربات الرأس ولهم القدرة على المهاجمة القوية ضد المهاجمين.



شكل (١٠٢)

خامسا: الدفاع عن المنطقة حول القائم البعيد:

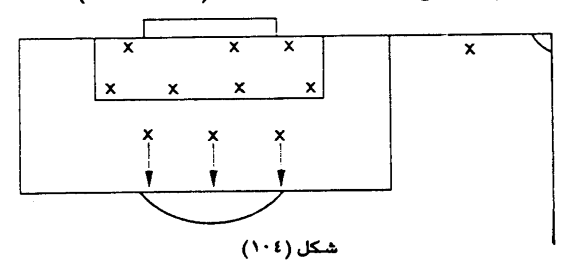
رغم التركيز على التدريب على الدفاع عن المنطقة الخطرة حول القائم الامامى فإن المدرب لا يجوز أن يهمل التدريب على الدفاع عن المنطقة حول القائم الخلفى البعيد عن الكرة فهو ايضا معرض للهجوم على فريقه من هذه المنطقة، لذلك فالمدرب يجب أن ينظم دفاعه بحيث يكون هناك لاعبين للدفاع عن هذه المنطقة التى تسقط فيها الكرة غالبا خلف اللاعبين. (شكل ١٠٣)



شكل (١٠٣)

سادسا: الدفاع عن المنطقة الحيوية بين خط منطقة المرمي وخط منطقة الجزاء:

لما كانت منطقة المرمى مزدحمة باللاعبين وأن المدافعين فى يقظة تامة داخلها خصوصا ضد الكرات اللولبية فإن المهاجمين يجدون صعوبة فى تسجيل هدف داخل هذه المنطقة إلا فى حالة الأخطاء المميتة من الدفاع. لذلك فإن المدرب يجب أن يدرب لاعبيه على تنويع الركلات الركنية، فبعضها يسقط داخل منطقة المرمى، وبعضها يكون لولبيا مباشراً نحو المرمى والبعض الآخر يسقط داخل المنطقة المحصورة بين خط منطقة المرمى وخط منطقة الجزاء، لذلك يجب على المدرب أيضا أن ينظم الدفاع داخل هذه المنطقة. (شكل ١٠٤) يظهر كيفية تنظيم

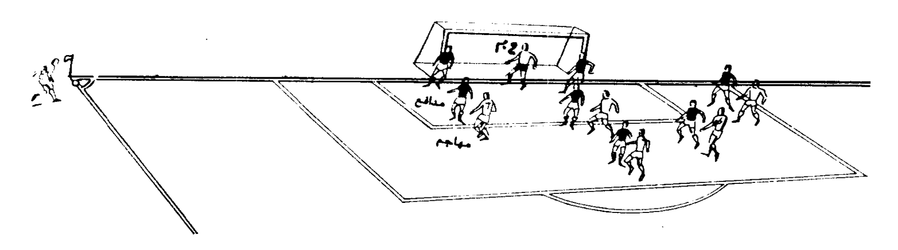


شكل (١٠٤)

لاعبى الفريق عند الدفاع عند الركلة الركنية - ويفضل بعض المدربين بقاء لاعب أو اثنين من المهاجمين أماما استعدادا للهجمات المرتدة، وعلى كل؛ فإن ذلك يتوقف على قدرة لاعبى الفريق الدفاعية وقدرات لاعبى الفريق المنافس الهجومية.

طرق الدفاع ضد الركلات الركنية:

يجب أن يضع المدرب فى اعتباره تدريب لاعبيه على أداء طريقتى الدفاع الاساسيتين وهما دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وأن يطور أداءهما والمزج بينهما.



شكل (١٠٥)

أولا- دفاع رجل لرجل: (شكل ١٠٥)

تعتبر هذه الطريقة هى الدفاع المباشر ضد المهاجمين بحيث يراقب كل لاعب مدافعاً مهاجماً، على أن يضع المدرب فى اعتباره أن يضع لاعبين طوال القامة مع لاعبى الهجوم طوال القامة وكذلك لاعبين مدافعين يجيدون ضربات الرأس مع لاعبى الهجوم الذين يجيدون هذه الضربات - والمهمة الاساسية للاعبى الدفاع فى طريقة رجل لرجل هى منع اللاعب المهاجم من أداء واجباته الهجومية. ويقابل المدافع فى هذه الطريقة مشكلة هى أنه له واجبان متناقضان فى وقت واحد وهما:

أ - أن ينظر إلى الكرة.

ب - أن يراقب بنظره المهاجم الذى يراقبه.



وللتغلب على هذه المشكلة فإن المدافع يبتعد عن المهاجم من ١ ـ ١,٥ متر وبحيث لا يبعد المهاجم عن رقابة المدافع. (شكل ١٠٦).



شكل (١٠٦)

ثم إن هذا الموقف يجعل المهاجم تحت نظر المدافع باستمرار وليس فى الجانب (الاعمى) غير المرئى من المدافع. (فى شكل ١٠٧).



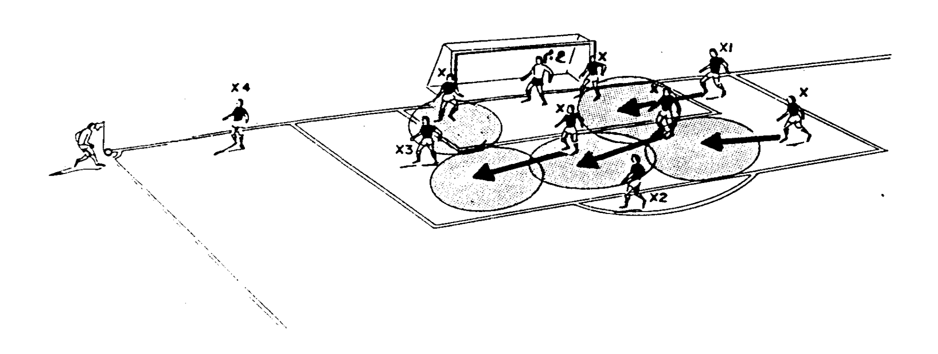
شكل (١٠٧)

كما أن هذا الموقف يجعل المدافع قادرا على قطع الكرة من أمام المهاجم إذا أسرع بالدفاع أو بمهاجمة المنافس لحظة استقبال الكرة.

ومع قوة دفاع رجل لرجل إلا أن لها نقطة ضعف وهى أن تحرك المدافع باستمرار مع المهاجم يمكن أن يترتب عليه تواجد مساحات شاغرة ـ لذلك فإن الدفاع بهذه الطريقة يقتضى من كل مدافع مراقبة المهاجم الذى يلعب ضده مراقبة لاصقة ويمنعه من التصرف فى الكرة بطريقة سليمة بل ويمنعه من التصويب بتاتا على مرمى فريقه، وبذلك تصبح هذه الطريقة فعالة ومؤثرة دفاعيا.

ثانيا: دفاع المنطقة:

تصبح هذه الطريقة صادقة مع المدافعين الذين يُعطوْن مسئوليات معينة للدفاع عن منطقة محددة ـ وهذه المناطق تحدد كما فى الشكل. (شكل ١٠٨).



شكل (١٠٨)

ففى المنطقتين حول قائمى المرمى يقوم الظهيران بالدفاع عنهما ويقوم ثلاثة مدافعين بالدفاع ومهاجمة المنافسين فى المنطقة بين خط المرمى وخط منطقة الجزاء يقوم المدافع ×8 بالدفاع عن المنطقة الخطرة القريبة من القائم الأمامى ويقوم مدافع ×2 بالدفاع عن المنطقة عن حافة منطقة الجزاء. ويقوم ×7 بالدفاع عن المنطقة الخطرة فى الخلف أمام المرمى. ويقوم ×3 ، ×4 بالدفاع عند لعب المهاجمين بركلة ركنية قصيرة. كما يمكن للمدافع ×4 أن يتداخل للدفاع داخل منطقة الجزاء إذا تطلّب الامر ذلك، ويبقى المدافعون الآخرون للدفاع من المناطق داخل منطقة الجزاء ـ وهذا النوع من الدفاع يريح المدافعين فى أن كلا منهم يركز على الدفاع عن الكرة التى تسقط فقط فى منطقته. إلا أنه له خطورته حيث أن المنطقة محددة نظريا ولكن فى الملعب يصعب وضع خط فاصل بين منطقة وأخرى وهنا يكمن الخطر، فإذا وجد مهاجم فى مكان محدد ويظن كل

مدافع أنه فى منطقة زميله فإن التأخر فى الدفاع من كلا المدافعين للحظة صغيرة تكون كافية للمهاجم فى أن يصوب على المرمى وهو مستريح أو على الأقل يمرر الكرة بدون مقاومة إلى زميل، وأخيرا فإنه يجب أن يوضع فى ذهن المدرب واللاعبين أن الدفاع ضد الركلات الركنيه أكثر المواقف التى تستدعى التفاهم التام بين حارس المرمى والمدافعين وبين المدافعين بعضها مع بعض - من هذا المنطلق فإننا يمكن أن نعطى بعض التوجيهات التالية:

١ - أن يدرك المدافعون جيدا قدرة ومهارة حارس مرماهم.

٢ - أن حارس المرمى مسئول عن الكرات التى تسقط داخل منطقة المرمى وكل الكور التى تلعب بعرض الملعب خلف مدافعى الوسط.

٣ - نداء حارس المرمى للاعبيه وتوقيته فى الخروج لمسك الكرة.

٤ - تصرف المدافعين انعكاس لتصرف حارس المرمى يجب أن يكون مدروسا مسبقا خلال التدريب.

٥ - ضرورة تمسك المدرب بتنفيذ تعليماته.

الدفاع ضد رميات التماس:

من واجب المدرب أن يعتنى بتدريب لاعبيه على تنظيم أنفسهم عند أخذ الفريق المنافس المهاجم رمية التماس. فإذا كان الفريق المهاجم يجيد أداء خطط رمية التماس يصبح خطرا على الفريق المدافع، فإذا كانت رمية التماس تؤخذ من ثلث ملعب الفريق المدافع ضده فإن الفريق المهاجم الجيد تصبح خطورته أكيدة ويمكن أن يحرز هدفا فى الفريق المدافع الذى لم يتدرب جيدا على المواقف الدفاعية عند أخذ الفريق المضاد رمية التماس. ومن هنا يجب على المدرب أن يدرب لاعبيه على تنظيم خطوطهم واضعين فى اعتبارهم النقاط الهامة التالية:

(١) من المهم أن يركز كل لاعب دفاع على مراقبة المهاجم الذى أمامه وان تكون المراقبة لاصقة.



(٢) أن يسرع لاعبو الدفاع فى أخذ أماكنهم الدفاعية حيث أن الفريق المهاجم الجيد سيحرص على لعب الكرة قبل أن يأخذ لاعبو الفريق المدافع مواقفهم الدفاعية وتنظيم دفاعهم.

(٣) يجب أن يتذكر لاعب الدفاع أن لاعب الهجوم الذى وصلت إليه الكرة لابد وأن يحاول السيطرة على الكرة قبل لعبها، وهنا يكون من واجب لاعب الدفاع مهاجمته وعدم إعطائه الوقت أو الفرصة للسيطرة على الكرة وهو مستريح بحيث يمكنه لعبها وهو فى موقف جيد.

(٤) عند لعب الفريق المهاجم رمية تماس طويلة لتسقط داخل منطقة الجزاء أو منطقة المرمى يجب على لاعب دفاع أن يهاجم من الأمام اللاعب المهاجم الذى وصلت إليه الكرة وأن يراقب لاعب مدافع آخر هذا المهاجم من الخلف وبذلك لا يستطيع المهاجم التصرف فى الكرة جيدا داخل المنطقة الخطرة أمام وحول المرمى.

ثانيا: الهجوم من المواقف الثابته

أثبتت البحوث التى أجريت أخيرا على البطولات العالمية والمحلية أنه على الاقل ٤٠ ٪ من الاهداف التى سجلت كانت من المواقف الثابتة. وهذه الحقيقة تظهر للمدرب مدى أهمية العناية بالتدريب على المواقف الثابتة الهجومية. وفى مباريات كثيرة فى البطولات الدولية والمحلية انتهت المباراة بهدف سجل من موقف ثابت. ومن هذا يجب أن يدرك المدرب إن التدريب الجيد لإتقان أداء خطط المواقف الثابتة ليس إضاعة للوقت بل هو تدريب على استغلال أحسن الفرص التى تتاح للفريق أثناء المباراة، والتى يكون النجاح فى أدائها هو الفيصل كما ذكرنا فى تحديد نتيجة المباراة. وفى الكرة الحديثة حيث العناية بالدفاع وزيادة عدد المدافعين دائما عن المهاجمين وصعوبة اختراق لاعبى الهجوم للاعبى الدفاع تكون المواقف الثابتة هى أخطر وأحسن الفرص المتاحة للفريق لإحراز هدف حيث يضطر المدافع للابتعاد عن الكرة مسافة ١٠ ياردات مما يتيح للاعب المهاجم الذى سيركل الكرة لعبها وهو مستريح وفقا للخطة الموضوعة للفريق، أو ركلها بدقة على المرمى إذا كان يجيد ذلك بدون عائق. وهناك نقطة هامة يجب أن يدركها

المدرب عند التدريب على المواقف الثابتة، وهو أنه ليس من المهم أن يتدرب اللاعبون على خطط متنوعة كثيرة للمواقف الثابتة ولكن المهم جدا هو أن يجيد اللاعبون اداء خطة أو اثنتين بإتقان كامل ثم تزداد الخطط تنوعا. إن التدريب على خطط كثيرة بدون إجادة يعنى أن المدرب يعلم خططا ولم يدرب فريقه على خطط مؤثرة.

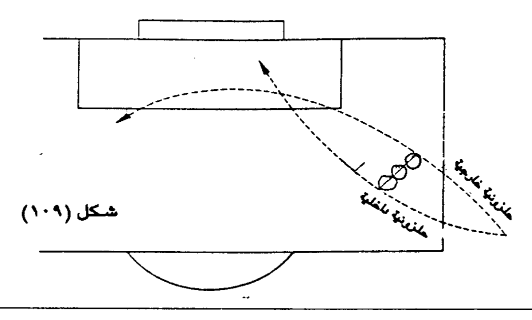
الركلات الحرة:

هناك بعض نقاط يجب أن يضعها المدرب فى اعتباره عند تدريب فريقه على الركلات الحرة.

١ - النصيحة التى يجب أن يأخذ بها المدرب أنه كلما كانت خطة الركلة الحرة بسيطة غير معقدة كلما كانت الفرصة اكبر فى تسجيل هدف.

٢ - أن يدرب لاعبين معينين على ركل الكرة مباشرة من أماكن محددة فمثلا الركلة الحرة من الجهة اليمنى يقوم بها لاعب أعسر ليركلها بالرجل اليسرى حلزونية من فوق أو من جانب الحائط والعكس بالعكس فى الجهة اليمنى. أما فى منطقة الوسط فيمكن تحديد لاعب آخر وهكذا وأن يتدرب اللاعبون على إجادة التصويب مباشرة على المرمى من الأماكن المحددة لكل منهم.

٣ - الركلات الحلزونية التى تلعب حول الحائط وفى الاتجاه داخل الملعب نحو المرمى أكثر خطورة من الكرة الحلزونية التى تصوب حول الحائط من الاتجاه خارج الملعب. (شكل ١٠٩).



شكل (١٠٩)

٤ ـ على المهاجم أن يراقب اللاعب المدافع ويجرى إلى الكرة قبله خاصة إذا سقطت الكرة خلف المدافع.

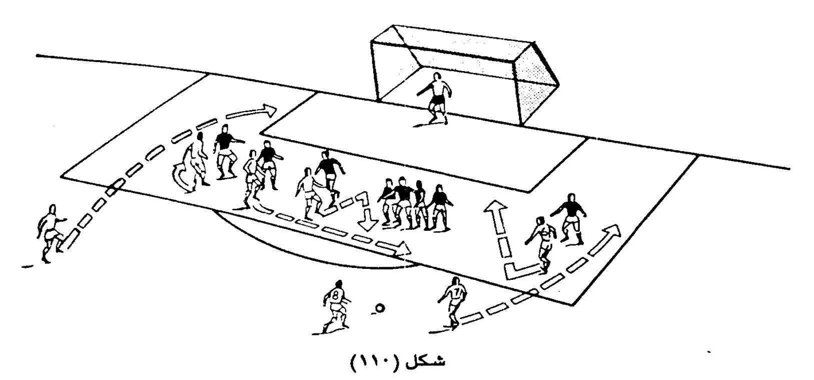
٥ ـ لا تخش من الهجوم بأكبر عدد من المهاجمين عند أخذ فريقك ركلة حرة قريبة من مرمى الفريق المدافع.

٦ ـ درب فريقك على أن يسرع بأداء الركلة الحرة قبل أن يقوم الفريق المدافع بتنظيم فريقه للدفاع ضد الركلة الحرة.

٧ ـ يجب أن يضع المدرب فى اعتباره أيضا عند أخذ الركلة الحرة أنه يمكن أن يفشل الفريق فى خطته الهجومية، وهنا يجب على المدرب أثناء التدريب أن يدرب اللاعبين على سرعة الارتداد لأخذ أماكنهم الدفاعية مع العمل على إبقاء وعرقلة الهجوم المرتد من الفريق المنافس.

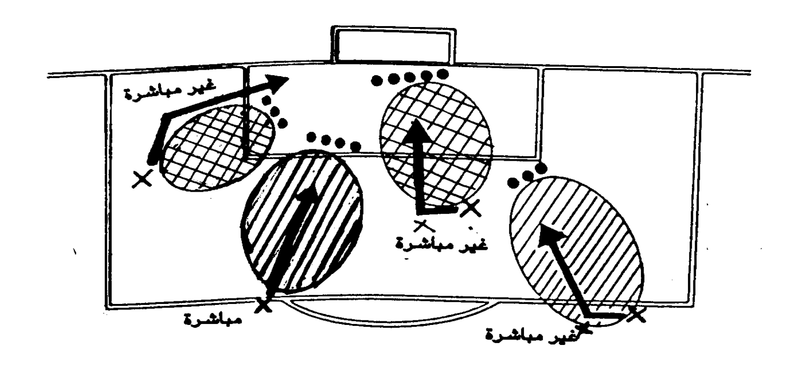
بعض نماذج التحركات الخططية عند أخذ الركلات الحرة:

نموذج (١): من المهم عند أخذ الركلة الحرة المرونة فى تغيير الأماكن وهو أمر حيوى لسحب دفاع الخصم من مواقفه الدفاعية الجيدة. ومن المهم أن يتدرب كل لاعب على أن يكون على وعى جيد باللحظة التى يجرى فيها. فجرى المهاجم مبكرا يقوم بسحب المدافع من موقعه، والجرى المتأخر يكون الهدف منه الجرى لأخذ مكان شاغر ليستقبل فيه اللاعب الكرة. والشكل التالى يظهر مرونة حركة المهاجمين عند أخذ الركلة الحرة. (شكل ١١٠).



شكل (١١٠)

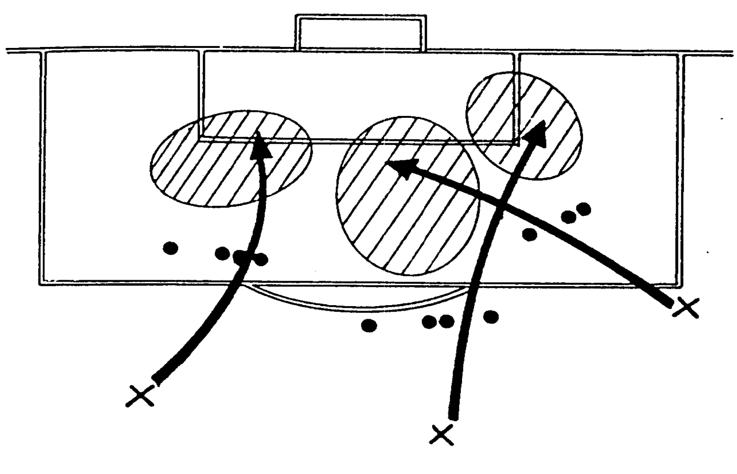
نموذج (٢) : يجب أن يضع المدرب فى اعتباره عند التدريب على الركلات الحرة الاستفادة من المساحة المتاحة فى التغلب على دفاع الفريق المنافس وغالبا كلما كان مكان الركلة الحرة قريبا من المرمى كلما كانت الفرصة أكبر فى احتمال التصويب على المرمى وإصابة الهدف. ولكن إذا كان الدفاع يغطى وحارس المرمى جيد فإن التصويب المباشر على المرمى يكون صعبا لذلك يصبح من المهم استغلال المساحة الشاغرة بين الكرة وحائط الصد للاعبى الدفاع وذلك بالتمرير إلى زميل بجانب اللاعب الذىّ يقوم بالركلة الحرة للتصويب بسرعة ومباشرة على المرمى خاصة فى الضربات الحرة المباشرة. (شكل ١١١).



شكل (١١١)

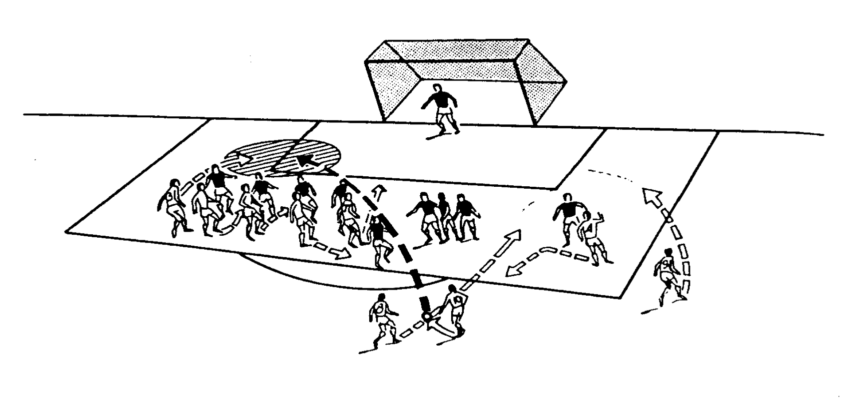
نموذج (٣) : وإذا لم يكن لدى المدرب اللاعب الذى يستطيع التصويب المباشر اللولبى القوى على المرمى من مسافة ٢٠م فان المدرب يضع خطته بحيث يستغل المساحات الشاغرة خلف الدفاع. ونوعيه التمريرة التى يقوم بها راكل الرمية الحرة وقدرات المهاجمين تلعب دورا هاما فى الاستفادة من الركلة الحرة والتغلب على الزيادة العددية للاعبى الدفاع. (شكل١١٢)





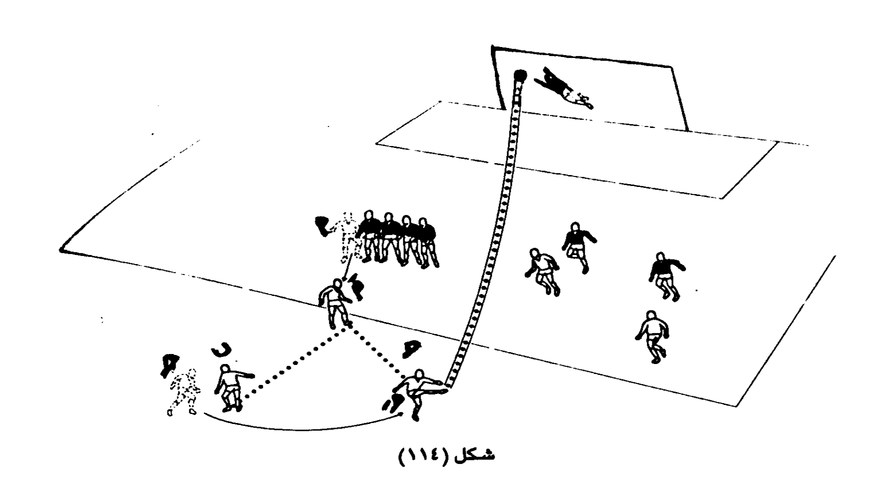
شكل (١١٢)

نموذج (٤): عندما يكون مكان الركلة الحرة قريبا من منطقة الجزاء فإن الدفاع يقوم بعمل حائط صد جيد،ويقوم المدافعون الاخرون بمراقبة لاعبى الهجوم للفريق الآخر مراقبة لاصقة،خاصة الذين يقفون فى مواقف خطرة أمام مرمى الفريق المدافع تاركين المساحتين الجانبيتين للملعب بدون رقابة منتظرين تطور حركة هجوم الفريق المهاجم. ومن هنا يكون من الواجب استغلال ظهير الجانب للفريق المهاجم فى الجرى أماما فى المكان الشاغر مستغلا اتساع الملعب. وتمرير الكرة إليه ليسير بها نحو المرمى ويصوب على المرمى إن أمكن أو يمرر لزميل غير مراقب - وتقع اهمية هذا التحرك الخططى فى أن لاعبى الدفاع يصعب عليهم ترك المهاجمين الذين يراقبونهم ليهاجموا الظهير تاركين المهاجمين الآخرين فى موقف خطر. ويتوقف نجاح هذا التحرك فى سرعة جرى الظهير نحو المرمى وقدرته على التصويب القوى قبل مهاجمته من أحد لاعبى الحائط أو أقرب مدافع له. (شكل ١١٣).



شكل (١١٣)

بعض الخطط الهجومية عند أخذ الركلة الحرة:



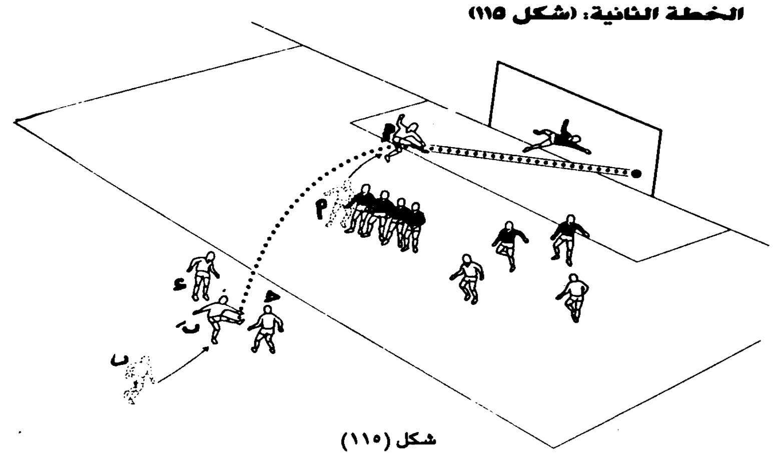
شكل (١١٤)

الخطة الأولى: (شكل ١١٤)

يقف (أ) مع حائط الصد للفريق المدافع - يقف (ب) لركل الكرة مواجها المرمى - يقف (جـ) خلف (ب). يركل (ب) الكرة الكرة إلى (أ) الذى يتقدم للأمام - يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى (جـ) الذى يجرى لأخذ المكان الشاغر بجانب (ب) ويصوب مباشرة على المرمى.

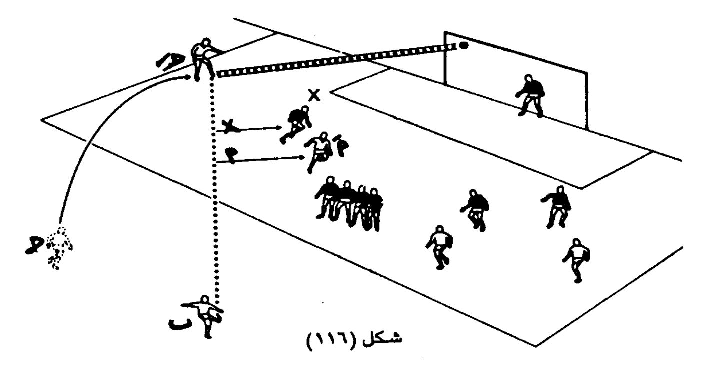
ملاحظة هامة: من المهم التوقيت فى جرى (أ) مع لعب (ب) الكرة إليه قبل أن يصل أى مدافع من الحائط إلى الكرة قبل (أ) - ومن المهم أيضا أن يركل (جـ) الكرة بسرعة قبل وصول أى مدافع له. لذلك يجب التدريب الكثير على توقيتات هذه الخطة بين لاعبين محددين بالذات.

الخطة الثانية: (شكل ١١٥)



شكل (١١٥)

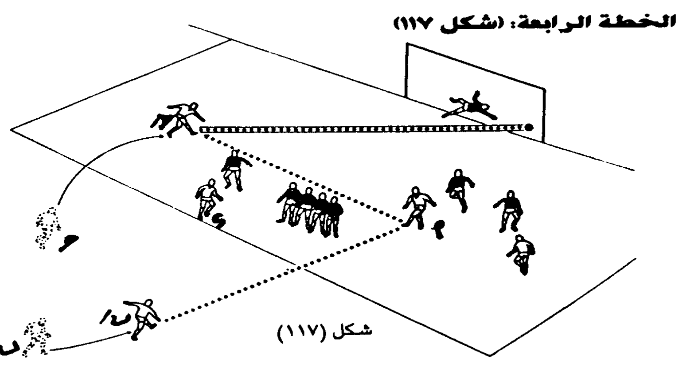
يقف (أ) مع حائط الصد للفريق المدافع، يقف (جـ) ، (د) حول الكرة فى محاولة لإظهار أن أحدهما سيركل الكرة - يقف (ب) على بعد مناسب من الكرة يتظاهر (جـ) أو (د) بأن أحدهما سيلعب الكرة وفى نفس الوقت يجرى (ب) ليركل الكرة عالية لتسقط خلف الحائط - يجرى (أ) بسرعة ليركل الكرة الساقطة خلف حائط الصد نحو المرمى.



شكل (١١٦)

يقف (أ) على جانب حائط الصد - يقف (ب) أمام الكرة استعدادا لركلها. يقف (جـ) على الجانب الايسر من (ب) وعلى بعد منه. عند اقتراب (ب) لركل الكرة يجرى (أ) للداخل لسحب المدافع الذى يراقبه مع ملاحظة عدم وقوعه فى مصيدة التسلل وفى نفس الوقت يجرى (جـ) لداخل منطقة الجزاء فى المنطقة الشاغرة بدون رقابة، يمرر (ب) الكرة إلى (جـ) الذى يصوب مباشرة نحو المرمى.

الخطة الرابعة: (شكل ١١٧)

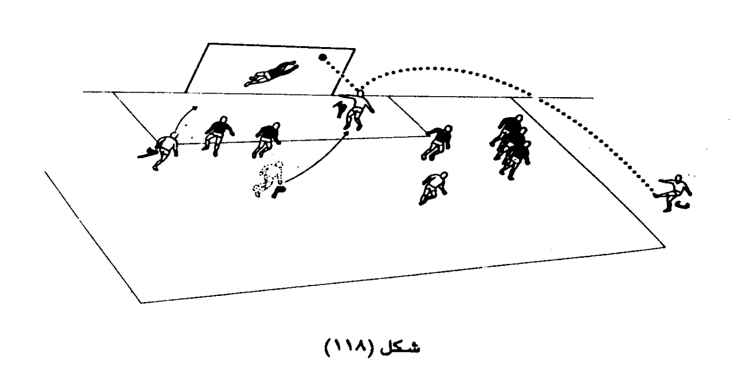


شكل (١١٧)

يستعد (ب) لركل الكرة -يقف (أ) خلف وبجانب الحائط وسيكون مراقبا من لاعب مدافع - يقف (جـ) على بعد قليل من خط منطقة الجزاء وعلى جانب الحائط يقف (د) بالقرب من الحائط لجذب انتباه لاعبى حائط الصد وسيكون مراقبا من لاعب مدافع - يمرر (ب) الكرة سريعة إلى (أ) الذى يمررها مباشرة

مراقبا من لاعب مدافع - يمرر (ب) الكرة سريعة إلى (أ) الذى يمررها مباشرة إلى (جـ) الذى ينتقل بسرعة لأخذ المكان الشاغر داخل منطقة الجزاء - (جـ) يصوب الكرة مباشرة نحو المرمى.

الخطة الخامسة: (شكل ١١٨)



شكل (١١٨)

إذا كانت الركلة الحرة من جانب منطقة الجزاء.

يقف (ب) استعدادا لركل الكرة - يقف (أ) ، (جـ) داخل منطقة الجزاء مواجهان للمرمى وعينهما على (ب). يركل (ب) الكرة عالية نحو المكان الشاغر بين لاعبى الدفاع - يجرى (أ) أو (جـ) لضرب الكرة بالرأس يلاحظ أن أمام أ ، ب فرصة للجرى أسرع من المدافعين حيث أن (أ) ، (ب) سيجريان للأمام بينما المدافعون مضطرون للدوران للخلف ثم الجرى وهذا يعطى (أ) ، (ب) الفرصة للوصول إلى الكرة قبل المدافعين.

والخلاصة أن هناك عوامل تؤثر فى اداء الركلات الحرة اهمها:

١ - ضعف الفريق المدافع فى الهجوم على الكرة لحظة ركل الكرة يشجع لاعب الركلة الحرة على التصويب مباشرة على المرمى.

٢ ـ استخدام المهاجم للجرى الحر فى خداع المدافع بتشجيعه على الجرى معه يخلق مساحة شاغرة فى المنطقة الحيوية بوسط منطقة الرمية الحرة واستغلال الجرى المتأخر فى الاستفادة من هذا التحرك وبمعنى أخر الاستفادة من مرونة تحرك اللاعبين فى انسجام جيد مع لحظة ركل الكرة.

٣ ـ استغلال المساحات الموجودة إما خلف الدفاع وأما أمامه فى ايجاد فرص اكبر للتصويب على المرمى.

٤ ـ استغلال الاتساع فى الهجوم (باستخدام الظهيرين) بهدف:

أ ـ عزل الدفاع.

ب ـ سحب المدافعين من مراكزهم الحيوية فى مراقبة لاعبى الهجوم خاصة فى المنطقة أمام المرمى.

جـ ـ اعطاء المهاجمين فرصة عدم مراقبة المدافعين لهم مما يسمح لهم بحرية التحرك بدون رقابة الدفاع.

د ـ استخدام التكوينات فى الاستفادة من الميل الفردى للمهاجم فى الجرى لأخذ الاماكن الشاغرة.

هـ ـ استغلال المهاجمين لخطأ الدفاع فى سوء مواقفهم الدفاعية إذا لم يقوموا بالدفاع الضاغط على المهاجمين.

والمهم أن يقوم المدرب بتثبيت الفهم الجيد والوعى لواجبات لاعبيه وتحركاتهم عندأخذ الركلة الحرة. وللأسف فإن كثيراً من المدربين لا يهتمون بتدريب لاعبيهم على التحركات الخططية خلال أخذ الركلات الحرة والعمل على إجادتها رغم اهميتها وخطورتها وتأثيرها على نتيجة المباريات، فالركلات الحرة تقدم موقفا مثاليا يمكن للمدرب استغلاله فى احراز هدف له تأثيره النفسى فى الفريق المنافس.



(ب) المواقف الهجومية عند أخذ الركلة الركنية:

خلَّقت خطط الركلات الركنية فى كرة القدم الحديثة فرصا كثيرة سانحة لتسجيل اهداف ـ والركلات الركنية نوعان:

أ ـ الركلة الركنية الطويلة.

ب ـ الركلة الركنية القصيرة.

أولا: الركلة الركنية الطويلة:

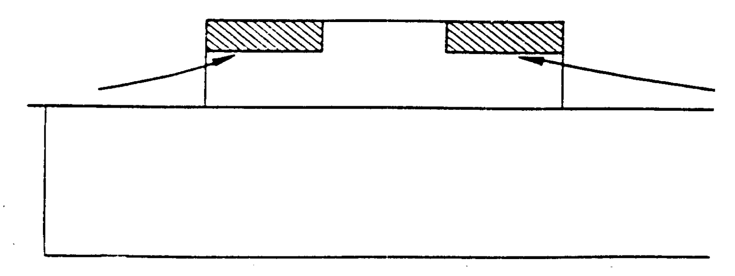
تؤدى الركلة الركنية الطويلة على نوعين:

١ ـ لولبية داخلية ـ وهى تساعد المهاجمين.

٢ ـ لولبية خارجية ـ وهى الأسهل على المدافعين.

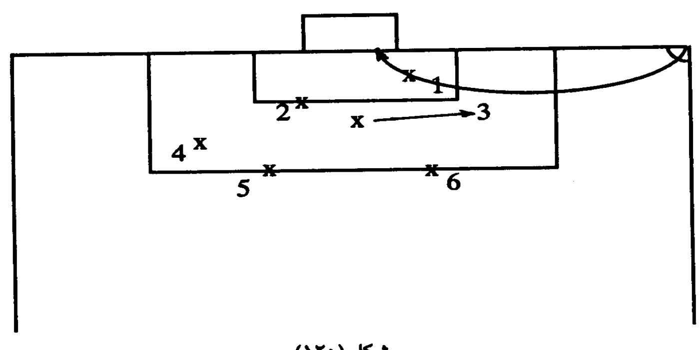
(أ) الكرة اللولبية الداخلية:

والكرة اللولبية الداخلية البعيدة هى أخطر طريقة لأخذ الركلات الركنية على أن تؤدى بالدقة المطلوبة. والنقطة المثالية التى توجه اليها الكرة هى النصف الامامى من المرمى (القريب من الركن) تحت العارضة مباشرة. (شكل ١١٩).



شكل (١١٩)

ويجب أن يكون موقف لاعبى الفريق المهاجم بحيث يساعد تنفيذ أداء الركلة وذلك بأن يوجد لاعب فى موقف (١) ولاعب فى موقف (٢) على خط المرمى. (شكل ١٢٠).



شكل (١٢٠)

ويتحرك اللاعب (٣) إلى الموقف الخاص به كما فى الشكل بهدف إما سحب لاعب مدافع أو اكثر من مواقفهم الدفاعية أمام المرمى أو للعب الكرة نحو المرمى إذا لعبت الركلة الركنية قصيرة - ويهاجم اللاعبان ٤ ، ٥ للعب الكرة التى تصل إلى المنطقة فى النصف الخلفى للمرمى ويقف اللاعبان ٦، ٧ على خط منطقة الجزاء للعب الكرة التى ترتد من الدفاع أو تمرر إليهم من زملائهم المهاجمين والتصويب نحو المرمى مباشرة وعموما فالكرة اللولبية الداخلية التى تصوب نحو قائم المرمى البعيد أقل خطرا من الكرة التى تصوب نحو القائم القريب من الكرة حيث أن الكرة الطويلة تأخذ وقتاً فى الهواء يسمح للاعبى الدفاع وحارس المرمى بالتحرك للدفاع عنها.

(ب) الكرة اللولبية الخارجية:

لأن الكرة اللولبية الخارجية تأخذ مسارا كبيرا فى الهواء وتستغرق وقتا طويلا فانها أقل خطورة من الكرة اللولبيه الداخلية. كما أن الكرة تسقط بعيدا عن المرمى لذلك فإن خطورتها تقل.

وهناك بعض العوامل التى يجب أن يضعها المدرب فى اعتباره عند وضع خطة لعب الركلة الركنيه.

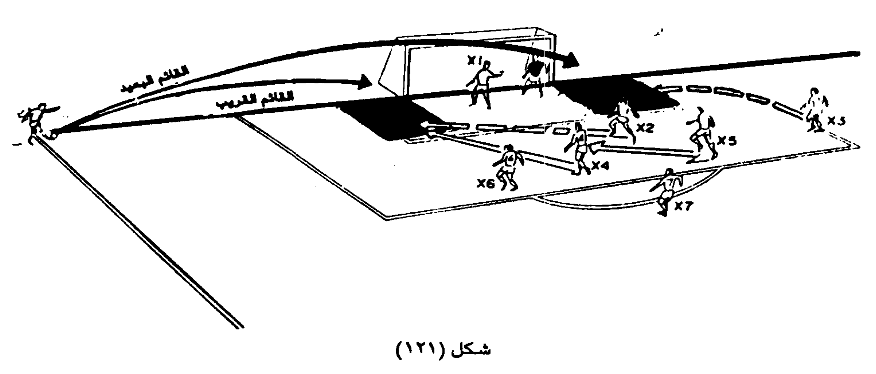


ـ العامل الأول هو أن يضع المدرب فى اعتباره أن حارس المرمى لديه الفرصة الاكبر فى مسك الكرة ـ ولذلك فمن المطلوب أن تركل الكرة بعيدا عن متناول حارس المرمى وفى نفس الوقت تضطره للخروج من المرمى وبذلك يكون الهجوم أوجد لنفسه غرضين:

١ ـ لعب الكرة بعيدا عن متناول حارس المرمى فلا يستطيع مسكها.

٢ ـ اجباره على الخروج من موقفه الدفاعى فى محاولة مسك الكرة.

والكرة الطويلة يمكن أن تحقق هذين الهدفين بصرف النظر عن دقة الركلة ـ والكرة اللولبية الداخلية التى توجه بالعرض بسرعة تضع الدفاع وحارس المرمى فى موقف صعب. وهدف التمريرة يكون الصندوقين بجانب القائم القريب أو القائم البعيد. فهذه المساحة التى تصل فيها الكرة تهدد المرمى وتغرى حارس المرمى للخروج من مرماه لمسك الكرة فإذا فشل فى مسك الكرة أصبح هناك إحتمال كبير فى تسجيل هدف ـ وهذا تنظيم آخر للاعبى الهجوم. (شكل ١٢١).

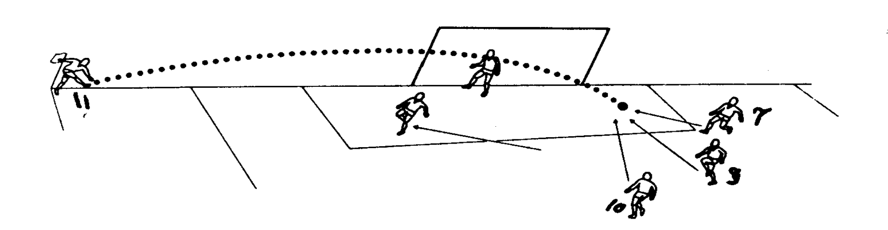


شكل (١٢١)

ومن الطبيعى أن يرسل المدرب لاعبا مهاجما إلى هذه المنطقة كلما أخذ الفريق ركلة الجزاء. ولتطبيق هذا التحرك الخططى فإنه يحدث كما فى الشكل. يتحرك المهاجم 1× على خط المرمى بدون أن يعرقل حارس المرمى، ويقوم 2× بالجرى إلى المنطقة حول القائم القريب ومواجها المرمى للعب الكرة ـ وهذا النوع

من الجرى يتوقف نجاحه على سير الكرة فى الهواء، فإذا اداه اللاعبان مبكرا فإنه سيساعد فى سحب المدافعين من المنطقة حول القائم البعيد. يتحرك 3× إلى المنطقة القريبة من القائم البعيد ولكن لا يجرى مبكرا وإنما يجرى متأخرا عندما يجد أن الكرة ستسقط فى الصندوق بجانب القائم البعيد من موقفه العميق والبعيد عن المنطقة ـ وهو فى هذه الحالة سيصل إلى الكرة فى الوقت المناسب للعبها. ويجب ملاحظة أنه كظهير لا يجب عليه أن يدع الكرة تمر أو تلعب خلفه ـ إما 4× فانه يهاجم من المنطقة على حافة الصندوق بجانب القائم القريب بينما يقوم 5× من المهاجمة عند نقطة الجزاء ـ وبهذه الطريقة تكون المنطقة التى ستهبط فيها الركلة الركنية الطويلة قد نظمت بالنسبة للاعبى هجوم الفريق وأصبح كل لاعب يعرف المنطقة التى سيقوم بالهجوم منها والتى سيستقبل الكرة القادمة إليها ويدرك كل لاعب متى سيجرى لسحب المدافعين أو لعب الكرة أو تغطية الهجوم عندما ترتد الكرة من مدافعين. أما 6× 7× فيقفان عند حافة منطقة الجزاء للعب الكرة المرتدة.

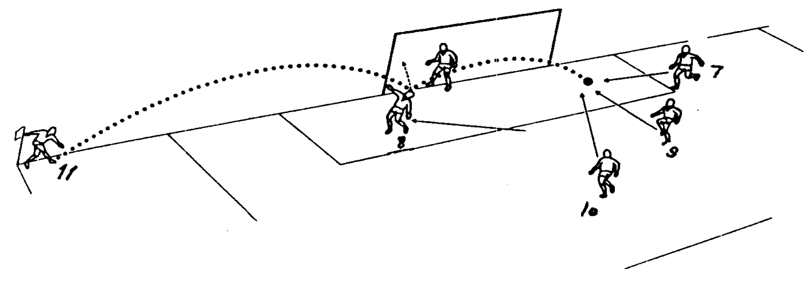
خطة(١) :(شكل١٢٢) .



شكل (١٢٢)

يركل (11) الكرة طويلة لتسقط داخل منطقة المرمى أمام القائم الخلفى ـ يصوب (7) أو (9) أو (11) نحو المرمى مباشرة وفقا لإماكنية تحرك أحدهم إذا كان غير مراقب مراقبة كافية.

خطة (٢): (شكل ١٢٣).

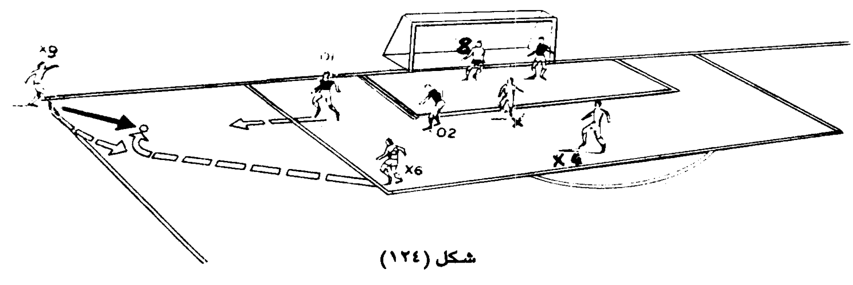


شكل (١٢٣)

يركل (11) الكرة عالية داخل منطقة المرمى فى اتجاه (8) الذى يلعب الكرة برأسه خلفا نحو زملائه المهاجمين (7)، (9)، (10) - يركل أحدهما الكرة مباشرة نحو المرمى.

ب- الركلة الركنية القصيرة:

تعطى الركلة الركنية القصيرة عند ركل الكرة بسرعة وفيها تكون مواقف اللاعبين اثنين مهاجمين ضد مدافع أو ثلاثة مهاجمين ضد مدافعين اثنين وهو مايجعل الموقف خطرا على الفريق المدافع فى المنطقة القريبة من المرمى. ومن زاوية جيده للمهاجمين للتصويب على المرمى. ومن المهم أن يقوم اللاعبون الذين يقتربون للمساهمة فى التحرك الخططى للرمية الركنيه بأن يتحركوا بسرعة. لحظة ركل الكرة (شكل ١٢٤).



شكل (١٢٤)

والركلة الركنية القصيرة تمثل نوعا آخر من الركلات التى لها فرص متعددة لتسجيل هدف. ويجب أن يكون لاعبا خط الوسط ×٦ والظهير مستعدين ويقظين لهذه الفرصة - ويجب أن تؤخذ الركلة الركنية القصيرة بسرعة قبل أن يستطيع الدفاع تنظيم مواقفه والتركيز على الدفاع وبهذا التحرك السريع يمكن إما:

١ - لعب الكرة قريبا من المرمى.

٢ - سحب مدافعين اكثر خارج منطقة الجزاء.

وهناك نقطتان هامتان يجب أن يركز المدرب عليهما خلال عملية التدريب:

١ - أن يكون هناك تفاهم جيد بين رقمى 6× 9× فى توقيت زمن لعبها حتى تكون الفرصة سانحة للهجوم والتصويب على المرمى. (شكل ١٢٤).

٢ - إذا قام المدافعان 01 ، 02 بغلق الفرصة المتاحة أمام 6× فيجب عند ذلك عدم محاولة لعب الكرة إلى 6×.

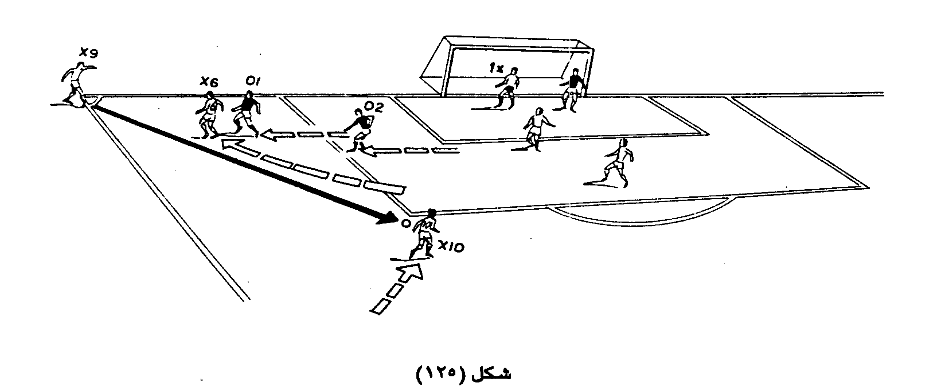
٣ - إذا كان الدفاع بمدافع واحد فقط فلا مانع من استمرار اللعب الجماعى بين 9× ، 6× وفى هذه الحالة يستقبل 6× الكرة وهو مواجه منطقة المرمى. وبعد أن يمرر 9× الكرة إلى 6× ويصبح هناك لاعبان 6× و 9× ضد مدافع واحد وكذلك يفسح المجال للاعب 6× إذا أراد محاورة 01 وتخطيه.

٤ - عندما يتقدم المدافع رقم 02 لتغطية زميله 01 ويصبح لاعبان مهاجمان ضد لاعبين مدافعين تلعب الكرة إلى المهاجمين داخل منطقة الجزاء قبل أن يقوم الدفاع بالضغط عليهم.

وهناك خطة بديلة أخرى كثيرا ما تستخدم عند أخذ الركلات الركنية القصيرة وهى التمريرة الخلفية إلى لاعب خط الوسط أو الظهير القادم من الخلف - ولكى يؤدى هذا التحرك جيدا يجرى 6× مبكرا لسحب المدافع من المنطقة الحيوية على حافة منطقة الجزاء ثم تمرر الكرة إلى 10× القادم من الخلف الذى يقوم بدوره إما بالتصويب القوى الدقيق نحو المرمى أو بالتمرير المتقن لأحد



لاعبى الهجوم فى المساحات الشاغرة أو ليصوبها المهاجم برأسه نحو المرمى. وأى تأخير من 10× للجرى نحو الكرة يجعل أحد لاعبى الدفاع داخل منطقة الجزاء والقريب من المنطقة الحيوية يهاجم 10×وإفساد أدائه الهجومى - كما أن التمريرة غير المتقنة من 9× والتى تكون بعمق بحيث تصل إلى 10× داخل منطقة الجزاء تصعب من مهمة 10× أو تفسدها. وفى جميع الأحوال فإن اللاعب 10× يجب أن يكون يقظا ومنتظرا التمريرة الآتية إليه من 9× ليجرى إليها فى الوقت المناسب وليس قبل لعب 9× الكرة. (شكل ١٢٥).



شكل (١٢٥)

والنوع الأخير من الركلات الركنية هو الذى يلعب ضد الفريق الضعيف فى أخذ لاعبيه مواقفهم الدفاعية الجيدة وحارس مرمى لا يطمئن على قدراته الفنيه.وأى من خطط الركلات الركنية قد يكون مؤثرا ويترتب عليه تسجيل هدف

وحالة الارض والهواء تؤثران أيضا إلى حد كبير فى نوعيه الركلة المستخدمة، فالكرة المبتلة والريح القويه من جانب الملعب للجانب الآخر والشمس

التى تكون أمام عين اللاعبين المستقبلين للكرة والارض المنزلقة كلها عوامل تحدد نوع الركلة الركنية ـ لذلك فمن واجب المدرب توعيه اللاعبين بأهميه كل حالة من الحالات السابقة وكيفية التغلب عليها واستغلالها لصالحهم.

ويمكن أن نلخص مبادئ خطط الركلة الركنيه فيما يأتى :

١ ـ يشترك أغلب لاعبى الفريق فى هذا الموقف الخططى الحيوى.

٢ ـ يجب أن يعلم اللاعبون المهاجمون المشتركون فى خطة الركلة الركنية جميع خطط اللعب المتنوعة المذكورة وأن اختيار الخطة التى ستؤدى بها الركلة الركنيه موكول إلى اللاعب الذى سيؤدى الركلة فهو الذى سيقرر بعد رؤيته للمواقف الهجومية والدفاعية لجميع اللاعبين نوع الخطة التى سيقوم بها ـ ومن هنا من واجب المدرب تدريب اللاعبين المعينين لأداء الركلات الركنية على حسن اختيار الخطة وفقا للمواقف الدفاعية المختلفة للفريق الآخر وموقف لاعبى الهجوم.

٣ ـ على اللاعبين المهاجمين المساعدة فى خلق المواقف التى تساعد لاعب الركلة الركنية. ومع أنه ليس من الضرورى أن يقوم لاعب الركلة الركنية بنفس الأداء فى كل مرة إذ أن الخيارات تكون أمامه متعددة إلا أنه من المهم للاعبى الهجوم أن يكونوا يقظين تماما وأن يجرى كل لاعب فى الوقت المناسب فإن ذلك يجعل امام لاعب الركلة خيارا واحدا مناسبا على الأقل.

٤ ـ أن تنفيذ الركلة الركنيه يجب أن يكون متقنا تماما ما أمكن فإنه فى مثل هذه الركلات يمكن أن يترتب على دقة الأداء تسجيل هدف أو على الأقل التهديد بتسجيل هدف مما يؤثر فى نفسيه الفريق المدافع فى الركلات التالية.

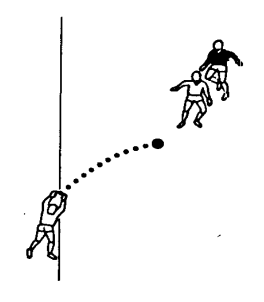
٥ ـ من المهم عند أخذ الركلة الركنية الا يقف اللاعبون المهاجمون داخل منطقة الجزاء فى مواقفهم فى انتظار الكرة ولكن يجب أن يقوموا بالآتى:

أ ـ أن يأخذ كل لاعب مكانه الذى حدده المدرب بحيث يكون مواجها لمرمى الفريق المنافس وفى نفس الوقت ناظرا إلى الكرة.



ب ـ لتصعيب عملية الدفاع على اللاعب المدافع الذى يقوم بمراقبة اللاعب المهاجم يقوم المهاجم بالتحرك فى اتجاهات مختلفة ولكن فى نفس الوقت ناظرا إلى الكرة. وهذا الموقف يجعل المدافع فى حيرة فهو إما أن ينظر إلى الكرة وعندئذ لا يعرف المكان الذى تحرك إليه المهاجم أمام المرمى وإما أن ينظر إلى المهاجم فلا يعرف أين لعبت الكرة ليتابعها. ويقوم كثير من المدربين الممتازين حاليا بتدريب لاعبى الهجوم على هذا النوع من التحرك المقلق للمدافعين كما أن مواجهة لاعب الهجوم للمرمى تجعله قادرا على توجيه الكرة بدقة فى زوايا المرمى المناسبة وفقا لمواقف حارس المرمى والمدافعين وأن يكون ضرب الكرة بالرأس أو التصويب بالقدم أقوى من الوضع الذى يكون فيه اللاعب المهاجم آخذا وضعا جانبيا بالنسبة للمرمى.

(جـ) الهجوم من رميات التماس: (شكل ١٢٦)



شكل (١٢٦)

هناك بعض المبادئ يجب أن يراعيها المدرب عند أخذ لاعبيه رميات التماس ويقوم بتدريب اللاعبين عليها:

١ ـ العب رمية التماس بسرعة قبل أن ينتظم الفريق المنافس.

٢ ـ العب الكرة إلى زميل غير مراقب.

٣ ـ تلعب الكرة فى اغلب الاحيان للأمام.

٤ ـ تلعب الكرة بطريقة يمكن للمهاجم الزميل من السيطرة عليها بسهولة.

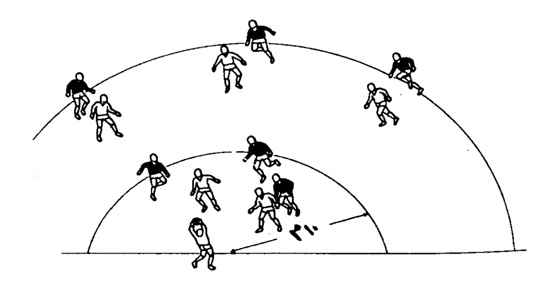
٥ - يقوم اللاعبون المهاجمون بالتحرك لخلق مساحات شاغرة يمكن تمرير الكرة إليها.

٦ - يجب أن يتحرك اللاعب الذى أخذ رمية التماس بسرعة للمشاركة فى اللعب ومساعده اللاعب المهاجم الذى مرر إليه الكرة.

٧ - لعب رمية التماس الطويلة لتسقط داخل منطقة الجزاء أو منطقة المرمى خطير ومؤثر - وأخطر رمية من هذا النوع هى التى تصل للزميل المهاجم بجانب قائم المرمى القريب. وتتطلب رمية التماس الطويلة تنظيما جيدا تدرب عليه اللاعبون للمهاجمة من المساحات التى يمكن أن تسقط فيها الكرة - ورمية التماس الطويلة من المواقف التى يتعين على المدرب أن يقوم بإشراك أكبر عدد من لاعبيه فى هذه الهجمة للاستفادة من الموقف الهجومى الخطير.

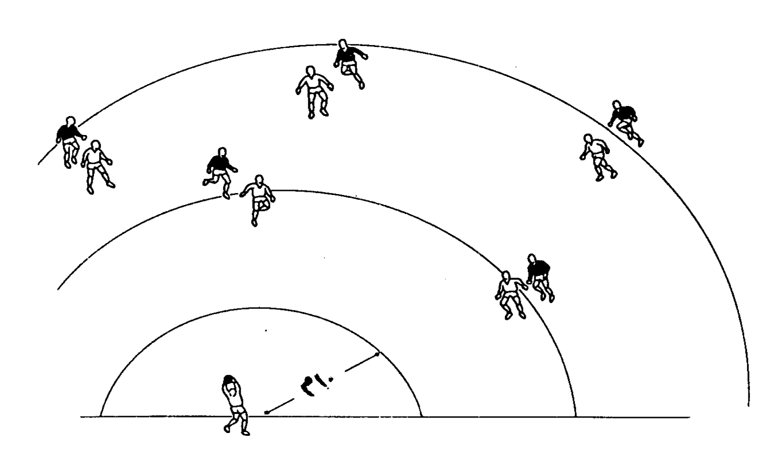
التحرك الاساسى عند أخذ رمية التماس:

يأخذ اللاعبون المستقبلون لرمية التماس أماكنهم على بعد ١٠ أمتار من زميلهم لاعب رمية التماس - ويمكن إذا امكن من لاعب رمية التماس رمى الكرة بسرعة لزميله غير المراقب. لاعبو الهجوم يخطئون إذا اقتربوا من زميلهم لاعب رمية التماس حيث يصبح تحركهم صعبا. (شكل ١٢٧).



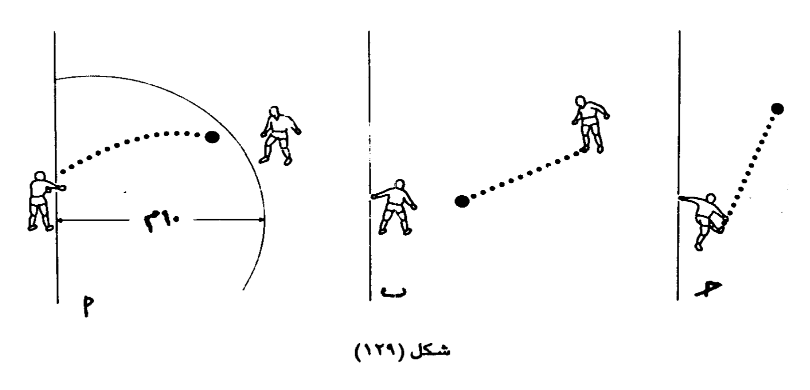
شكل (١٢٧)

اما إذا أخذوا أماكنهم بعيدا عن ١٠ ياردات فإنه يكون هناك مساحات شاغرة يمكنهم التحرك خلالها لاستقبال الكرة. (شكل ١٢٨).



شكل (١٢٨)

يتحرك لاعب رمية التماس بسرعة داخل الملعب بعد رمى الكرة لاستقبال الكرة مرة ثانية من زميله الذى إستقبل الكرة ـ وعندئذ يمكنه أن يركلها عالية للأمام لزملائه داخل منطقة الجزاء للفريق المنافس أو لأى زميل غير مراقب. (شكل ١٢٩ أ، ب، جـ)



شكل (١٢٩)

نقاط هامة للاعب الذى يستقبل رمية التماس:

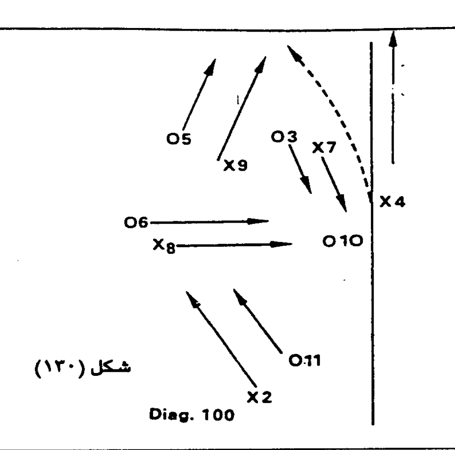
١ - يجب أن يقف اللاعب على بعد ١٠ أمتار أو أكثر وأن يلاحظ بدقة المدافع القريب منه ويقدر المساحة والزمن المتاح امامه عند استقبال الكرة.

٢ - على اللاعب الذى يستقبل الكرة أن يستدير بسرعة نحو مرمى الفريق المدافع أو يمررها مباشرة للاعب الذى رمى رمية التماس سواء برأسه أو بقدمه.

٣ - على اللاعب الذى يستقبل الكرة أن يتحرك لمساعدة اللاعب الذى رمى رمية الرأس. وجرى زملاء اللاعب الذى يرمى الكرة يساعده على اتخاذ القرار السليم لرمى الكرة لاحدهم وعلى المدرب مسئوليه تدريب اللاعبين على التحرك الخططى السليم عند أخذ رمية التماس لجميع اللاعبين سواء لاعب الرمية أو زملائه داخل الملعب.

رمية التماس المباشرة:

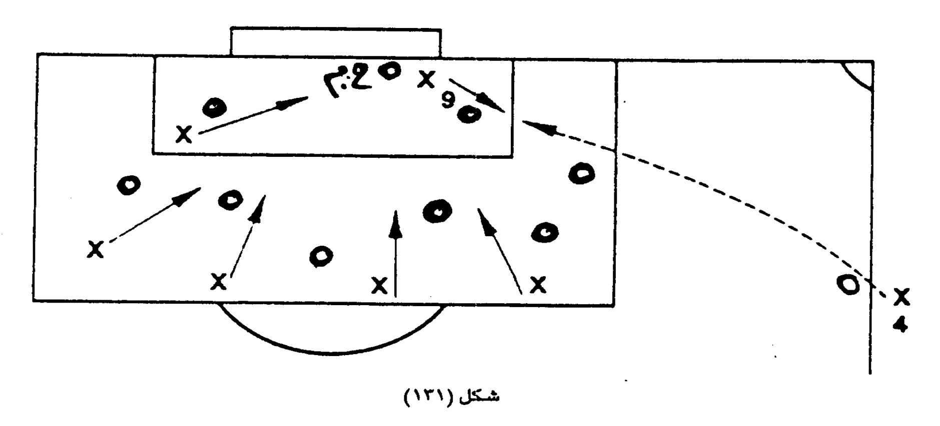
اللاعب ×4 يقوم برمية التماس - زملائه ×7 ، ×5 ، ×8 ، ×2 مستعدون لاستقبال الكرة - يجرى ×7 فى اتجاه ×4 ويجرى ×8 فى اتجاهه ايضا - يجرى ×9 فى المكان الشاغر الذى أوجده جرى ×7 - يرمى ×4 الكرة إليه - يمكن ايضا أن يجرى ×2 ليأخذ مكان ×8 ويستقبل الكرة من ×4 - هذا يعنى أن جرى ×7 ، ×8 خلق مكانين شاغرين يمكن للاعبين ×9 أو ×2 استقبال الكرة فيها.



شكل (١٣٠)

Diag. 100

رمية التماس الطويلة الحديثة:



شكل (١٣١)

إن الخطة الحديثة فى رمى الكرة طويلة لتسقط داخل منطقة المرمى تثير مشاكل للفريق المدافع ـ وهذه الرميه تؤخذ فى الثلث الأمامى للفريق المهاجم (الثلث الخلفى للفريق المدافع)

ورامى رمية التماس الطويلة يمكن أن يسقطها فى المكان الخالى خلف المدافعين داخل منطقة الجزاء حيث يمكن للمهاجمين أن يجروا نحوها وضربها بالرأس أو ركلها مباشرة نحو المرمى قبل أن يستدير المدافع للجرى نحو الكرة الساقطة خلفه. وتتطلب رمية التماس الطويلة أن يقوم المهاجمون بالتصويب مباشرة على المرمى إن امكن بالقدم أو ضرب الكرة بالرأس. وعلى كل فإن رمية التماس الطويلة تخلق موقفا صعبا على الفريق المدافع.

التعامل مع اللاعب المشكل

كل مدرب لابد وأنه سيتعامل مع اللاعبين ذوى المشاكل بدءا من اللاعب العنيف أو اللاعب كثير المجادلة إلى اللاعبين الذين يحضرون متأخرين عن موعد بدء وحدة التدريب. والمدرب يجب أن يتعامل مع مختلف انواع المشاكل، وعليه مع خبرته واضطلاعه على علم النفس الرياضى والتعليمى التعامل معها. ولكن مع ذلك فهناك بعض المشاكل الشائعة والمعتادة التى يقابلها كل المدربين.

تجنب المشاكل لا معالجتها:

قبل أن نتحدث عن التعامل مع المشاكل يجب أن نذكر أن بعض المشاكل تأتى بسبب المدرب نفسه - وقد تحدث المشاكل عندما يتصرف اللاعب بطريقة تتعارض مع وجهة نظر المدرب الشخصية أو ما يعتقد المدرب أنه صحيح. وبالعكس فاللاعبون الذين يتفقون مع توقعات المدرب لا تحدث منهم مشاكل لهذا السبب وعلى المدرب أن يعمل جاهدا على أن يشرح ويعرف جيدا جميع اللاعبين اهدافه العامة وأماله المتوقعة واسلوبه فى المعاملة معهم وأسلوب اللاعبين فى التعامل معه ومع بعضهم البعض ومع اللاعبين المنافسين، وبهذا يكون المدرب قد أوضح بصورة قاطعة مفهومة للاعبين للأسس التى سيكون عليها أسلوب التعامل بحيث يعمل اللاعبون داخل حدود هذه الأسس ويكون أى خروج عن هذه الأسس من لاعب خروجا عما يسمح به المدرب وما يتوقعه من اللاعب.

وعلى المدرب أن يضع فى اعتباره أن ما وضعه من أسس أصبح قضية مسلم بها بالنسبة للاعبين بل عليه أن يقوّى تعامل اللاعبين بهذه الأسس وذلك بغرسها من حين إلى آخر فى اللاعبين وذلك بتشجيع السلوك الحسن بين اللاعبين سواء بالكلام أو بالسلام باليد على اللاعبين بعد المباراة والامتناع عن مناقشة الحكم.

ويجب أن يتصف المدرب بالثبات فى تصرفاته. وثبات التصرفات هى إحدى الصفات البارزة للقائد الجيد. فاللاعبون يجب أن يتوقعوا ثبات تصرف المدرب فى



المواقف المتكررة وعلى هذا الاساس يكون تصرفهم، حتى لا يقعوا فى حيرة إذا اختلف تصرف المدرب فى نفس المواقف إذا تكررت. وعلى سبيل المثال فإن تصرف المدرب مع لاعبيه يكون موحدا ولا يتعامل مع اللاعبين الجيدين بطريقة أفضل من تعامله مع باقى اللاعبين.

والمدرب يجب أن يكون متفائلا وأن كل مشكلة لابد وأن يكون لها من حل عنده - ومواجهة المدرب للمشاكل بهذه الروح ينعكس اثرها على اللاعبين بعكس ما إذا أظهر المدرب عجزه عن حل أى مشكلة للاعب.

من المهم أن يدرك المدرب أن حل المشاكل لا يجب أن يكون مباشرة وأن المدرب إذا أخذ وقتا كافيا للتفكير سيجد الحل الأحسن للمشكلة. ومع ذلك فهناك مشاكل تقتضى الحل المباشر مثل بدء لاعب فى المناقشة.

والمشاكل التى سنتناولها فى هذا الجزء من الكتاب تتطلب من المدرب المعرفة الجيدة بعلم النفس وقدرته على الادارة.

وأخيرا أرجو أن يضع المدرب فى اعتباره أن حل مشكلة اللاعب ممكن أن يساعد فى حلها والد اللاعب أو الادارى أو زميل له وأنه ليس المهم من يقوم بحل المشكلة ولكن الاهم أن تحل المشكلة.

أولا: اللاعب الأنانى:

هذا النوع من اللاعبين غالبا ما يكون محاورا جيدا وناضجا ويلعب فى الفرق الكبرى. وهو غالبا ما يعتقد أن استحواذه على الكرة والمحاورة فى صالح الفريق وأنه يعمل لكى يفوز الفريق - وغالبا ما يفقد اللاعب الكرة نتيجة احتفاظه بها فترة طويلة وهذا بلا شك يسبب إحباطا لزملائه اللاعبين خاصة هؤلاء الذين اجتهدوا فى أخذ أماكن شاغرة ويترتب على ذلك عدم تمريرهم الكرة إليه، وبذلك يفسد هجوم الفريق ولحل مشكلة هذا اللاعب الأنانى تبدأ بسؤال اللاعب التالى «هل تدرك أن استحواذك على الكرة لفترة طويلة أعاق الفريق عن تنفيذ خطط اللعب الهجومية وأثر فى الهجوم؟». ووفقا لرد اللاعب يكون الحل. فإذا كان



يستطيع التخلص من عادة استحواذه على الكرة ولعبه الكرة بسرعة لزملائه كان بها، وإذا لم يكن فى استطاعته أداء ذلك يكون هناك الحل الآتى:

خلال التمرين: اشرح للاعبين أن أساس اداء التمرين هو أن تلعب الكرة من لمسة واحدة أو لمستين على الأكثر.

لعبة صغيرة : (٤ × ٤) وتوضع قواعد للعبه وهى اللعب المباشر من لمسة واحدة أو لمستين على الأكثر، وأى مخالفة لذلك يحتسب خطأ على اللاعب وتوقف الكرة وتلعب ركلة حرة ضد اللاعب - هذا سيجبر اللاعب على اللعب المباشر ثم الجرى لأخذ مكان شاغر حتى لا يحتسب عليه خطأ ويعرقل سير وبهجة المباراة - وهذه المباراة تعطى فى كل وحدة تدريب ولكن يجب أن يركز فيها المدرب على تطبيق القواعد الخططية التالية - اللعب المباشر - الجرى لأخذ مكان بعد لعب الكرة - الجرى إلى الكرة الممررة إلى اللاعب وعدم انتظاره الكرة - الهروب من المدافع - مع تأكيد اداء هذه القواعد الخططية يتعلم اللاعبون الانتشار فى الملعب ومساعدة بعضهم البعض ثم أخيرا وهو الأهم اللعب المباشر والبعد عن الأنانية - ولتأكيد هذه القواعد لدى اللاعبين يعطى المدرب ضربة حرة مباشرة ضد أى لاعب يخطئ فى تنفيذ أى قاعدة من القواعد السابقة.

قبل المباراة: خلال المحاضرة قبل المباراة يركز المدرب على عدم احتفاظ اللاعبين بالكرة ويذكرهم بخطأ ذلك.

احتفظ بسجل معك لتسجيل خطأ اللاعب فى الاحتفاظ بالكرة وفى فترة الراحة بين شوطى المباراة وجه نظر اللاعب بحزم إذا اخطأ واحتفظ بالكرة فى شوط المباراة الأول وتسبب فى فشل هجوم الفريق.

وأخيرا إذا وجدت أن اللاعب رغم تدريبه على اللعب المباشر يكرر فى المباريات احتفاظه بالكرة إبعده من قائمة اللاعبين فى المباريات حتى يصلح من خطئه واحرمه من المباريات كلما عاد إلى احتفاظه بالكرة.



ثانيا: اللاعب العنيف:

هناك نوعان مختلفان من اللاعب العنيف، فهناك اللاعب سريع الغضب الساخن كثير الخطأ ولكن غضبه لفترة قصيرة، وهناك اللاعب قليل الخطأ ولكن مشكلته أعمق.

فاللاعب سريع الغضب: كثيرا ما يكون سبب غضبه مهاجمة اللاعب المنافس له بقوة أو معاملة أو كلام شديد من أحد الاداريين.. الخ. ومعالجته تكون بالآتى:

تجنب اثارته: يقوم المدرب اثناء المحاضرة قبل المباراة بتوجيه نظر هذا اللاعب على أن لعبة كرة القدم لعبة تتطلب احتكاكا جسميا قويا فلا داعى للغضب من المنافس لما هو مطلوب أن يقوم به.

كذلك ينبه المدرب اللاعب أن قرار الحكم لا اعتراض عليه - قد يخطئ الحكم من وجهة نظر اللاعب ولكن من واجب اللاعب الانصياع لأمر الحكم والتركيز فقط على اللعب حيث أن الغضب يقلل من مقدار أدائه ويمكن أن يعقب ذلك إعطاء المدرب أمثلة سابقة لما حدث.

العلاج:

إذا فشلت محاولة تجنب غضب اللاعب على طريق التوجيه الشفوى فيجب على المدرب محاولة الإصلاح وتوقيع العقوبات وفقا لدرجة ما حدث من اللاعب وهذه تشمل ما يأتى:

- كن مستعدا لتغيير اللاعب.

- لا تضع اللاعب فى قائمة اللاعبين ليدرك أن تمثيله لفريقه هو شرف كبير لأى لاعب ولا يستحقه إلا اللاعب الذى يضحى بشعوره فى سبيل الفريق وفى طاعة أوامر المدرب.

- إذا عاد اللاعب مرة أخرى إلى الإثارة والغضب يحرم عدد مباريات حتى يدرك أن بقاءه هادئا مرتبط بتمثيله لفريقه.

- لا مانع بالطبع من توقيع عقوبات مادية وخصم مكافآت اللاعب.

اللاعب ذو المشاكل العميقة:

هذا النوع من اللاعبين يعرف كيف يتعمد إيلام الآخرين ويعذبهم بركلهم وارتكاب الاخطاء ضد اللاعب المنافس من خلف ظهر الحكم.. الخ.

وهناك ثلاثة حلول لمثل هذا اللاعب:

(١) عدم وضعه فى قائمة لاعبى المباراة ـ وبهذا التصرف يحوز المدرب احترام لاعبيه لانهم يدركون أن تصرف زميلهم مخالف للاخلاق الحميدة وأن المشاهدين يدينون الفريق ككل لتصرف زميلهم غير الاخلاقى، وهم بعدم لعبه يستريحون نفسيا ويعرفون أن لكل مخطئ عقابا، وأنه عبرة لأى لاعب آخر فى الفريق يحاول التشبه باللاعب العنيف.

(٢) وفى نفس الوقت يقوم المدرب بالتوجيه التربوى للاعب العنيف ولزيادة التأثير التربوى يستخدم المدرب الكرة كاداه للتوجيه الاجتماعى لأن مشاكل اللاعب ليس اساسها الكرة ولكن اللاعب نفسه. ويمكن للمدرب أن يتبع الخطتين التاليتين.

أ ـ فى خلال المباراة التدريبيه إجعل اللاعب المشاكس حكما حيث أن ذلك يمكن أن يطور أخلاقه الكرويه ـ تكلم من اللاعب على حدة واشرح له أن العنف خلال المباراة هو خلق سيئ كأى عنف خارج المباراة والمطلوب دائما من كل لاعب أن يكون على خلق جيد ومثلا صالحا ليكون محترما من الجميع اداريين ومشاهدين. تكلم عن العنف ومضاره على الفريق بدون أى توجيه للاعب العنيف اثناء المحاضرات النظرية واتبع ذلك بالتوجيه اثناء المباراة.

ب ـ اثناء المباراة إذا وجدت اللاعب يستخدم العنف خاصة من وراء ظهر الحكم فاستبدله مباشرة ـ ويمكن حرمانه من عدد من المباريات.

(٣) المساعدة الخارجية: طلب المساعدة الخارجية لإصلاح اللاعب لا يعنى فشل المدرب بل بالعكس فهو يمثل التفكير الإيجابى للمدرب الواعى ـ والمساعدة



تأتى من والدى اللاعب أو أحد أو اكثر من الاداريين مع ملاحظة أن علاج مثل هذا اللاعب العنيف تأخذ وقتا.

(٤) إذا فشلت كل هذه المحاولات فيجب على المدرب حرمانه من المباريات وإذا كان عنيفا مع زملائه فى الفريق ويعمل على اصابتهم فيمكن الاستغناء عنه . فالمدرب يجب أن يحافظ على احترامه وعلى مصلحة أفراد فريقه أيضا بل والمحافظة على أن تبقى كرة القدم لعبة محترمة. فإذا اتخذت هذه الخطوة فاكتب إلى اللاعب أو اجتمع به لشرح اسباب اتخاذ هذا القرار بعد محاولتك اصلاح سلوكه وما يترتب على بقائه ضمن اعضاء الفريق من أضرار. واذكر أن أمامه فرصة إذا أصلح من سلوكه بصفة نهائيه للعودة للفريق تحت الاختبار لفترة.

ثالثا: اللاعب الجبان:

إن اللاعب الجبان الذى يخاف أن يهاجم المنافس أو يخشى من مهاجمة المنافس له وخاصة إذا كان هناك تنافس بينه وبين لاعب منافس على الاستحواذ على الكرة، هذا اللاعب يصعب على المدرب التعامل معه اكثر من اللاعب العنيف أو المشاكس. فالمدرب يستطيع دائما أن يعطى اوامر للمشاكس ليمنع عنفه أما المدرب فلا يستطيع أن يعطى أوامر للاعب الجبان ليبقى شجاعا خلال المباراة - تقتضى لعبة كرة القدم دائما محاولة اللاعب للاستحواذ على الكرة من المنافس واللاعب الذى يفتقد من داخله هذا الدافع يصعب تدريبه - فعلى سبيل المثال هناك ناشئون يخافون ضرب الكرة بالرأس (حتى بين كبار اللاعبين هناك من يخاف ضرب الكرة بالرأس) ولذلك فهم يذهبون إلى الكرة متأخرين بعد أن يكون لعبها لاعب آخر - واللاعب الجبان تراه يثب فوق الكرة لتفادى مهاجمة المنافس أو يلعب الكرة بسرعة وبغير إتقان قبل أن يهاجمه المنافس.

العلاج:

يقوم المدرب بالتدريب الفردى للاعب لاربع مهارات اساسيه كل منها لها دور ايجابى فى اداء اللاعب. وهذه المهارات هى:



(١) الجرى إلى الكرة.

(٢) التصويب.

(٣) ضرب الكرة بالرأس.

(٤) المهاجمة.

وقبل أداء كل مهارة من هذه المهارات يقوم المدرب بالشرح بدقة لطريقة اداء المهارة ويتبع فى التدريب الخطوات التاليه:

خلال التدريب:

١ - يضع المدرب برنامج تدريب اللاعب على هذه المهارات بهدف التغلب على ما يستثير خوف اللاعب وذلك بترتيب التمرينات بحيث تبدأ من السهل جدا وتتدرج التمرينات على مراحل فى صعوبتها حتى الوصول لأن تؤدى بالقوة التى تؤدى بها فى الملعب.

٢ - تأكد قبل الانتقال من مرحلة إلى أخرى أن اللاعب أجاد اداء تمرينات المرحلة واترك له وقتا ليستمتع بنجاحه ويكتسب ثقة فى نفسه.

٣ - اعط للاعب اهتمامك الشخصى له.

٤ - إذا لم يكن من المستطاع إشراك اللاعب فى التدريب الجماعى وأنت مشغول فيه. فاطلب من مساعدك القيام بالتدريب الفردى للاعب بشرط أن تشرح للمساعد بالدقة ما هو مطلوب منه ويجب على المساعد أن يكون عاقلا فى التصرف مع اللاعب وتشجيعه.

٥ - اجعل توجيهاتك إيجابية مشجعة وكن صبورا.

٦ - يشترك اللاعب تدريجيا فى التدريب الجماعى.

خلال المباراة:

من الصعب على المدرب خلال المباريات الرسمية أو الحبيه إعطاء تعليماته للاعب لأن الموقف يتحكم فيه اللاعبون - ومع ذلك فيمكن للمدرب تسجيل المواقف الناجحة من اللاعب وتشجيعه على الاستمرار فيها وزيادتها وكافئ اللاعب على تقدمه.



وخلال المحاضرة قبل المباراة ينبه المدرب اللاعب بإمكانه الاداء الايجابي المطلوب، ويتجنب القلق الذي لا داعي له من احتمال اصابته - ذكّر اللاعبين بخبرة نجاحه في الاداء الفني اثناء التدريب، اجعل اللاعب يحتفظ بسجل خاص به يسجل فيه عدد مرات ادائه الايجابي الناجح في كل مباراة وشجعه على أن تزيد عدد مرات نجاحه من مباراة إلى مباراة.

يقوم المدرب باستمرار بتسجيل الحالات التي تصرف فيها اللاعب بشجاعة ويكافئه كلما تقدم.

أخيرا يضع المدرب اللاعب الجبان في مواقف في لعب تستدعي احتمال الاحتكاك البدني بين اللاعب ولاعب منافس فعلى سبيل المثال أجعل اللاعب يلعب في مركز الجناح وبعد أن ينجح في الاداء القوى. في هذا المركز وتزداد ثقته في نفسه ضعه في مركزه الأصلي مع تشجيعه على الأداء الفردي.

والمدرب يمكنه أن يجعل اللاعب الجبان يلعب لفترة زمنية خلال المباراة ثم يقوم بحكمة باستبداله على أن تزداد فترة ادائه للمباريات مع تقدمه في الأداء الشجاع.

وأخيرا يجب على المدرب أن يكون صبورا.

رابعا: اللاعب المسيطر:

اللاعب المسيطر هو اللاعب الذي يفكر ويعمل بالنيابه عن كل اللاعبين، يعطي لزملائه مجموعة متواصلة من الأوامر، ويسيطر على كل ما حوله بما فيهم الحكم الضعيف واحيانا المدرب نفسه. واللاعب المسيطر هو مشكلة للمدرب فإذا كان مسيطرا ويميل للشجار فهو مشكلة خطيرة حقيقية للمدرب. فإذا كان هناك لاعبان من هذا الصنف في فريق واحد فإنه سيحدث بينهما تصادم وينقسم لاعبو الفريق بينهما مما يؤدي إلى إعاقة عمل المدرب وأداء الفريق.

العلاج:

هناك نقطتان في البداية للتعامل مع اللاعب المسيطر

أولا: خلال المحاضرات النظرية وخلال التدريب فى الملعب يركز المدرب بضرورة لعب المهاجم الأول للكرة لأول نداء من زميل له للعب الكرة إليه.

ثانيا: يجب أن يدرك اللاعبون الفروق بين النداء بالصوت المناسب وفى الوقت المناسب وبين صياح اكثر من لاعب ـ هذه نقطة هامة يجب أن يشرحها جيدا المدرب للاعبين ـ وفى هذا يذكر المدرب أن هناك نوعان من النداء من المهاجم الثانى للمهاجم الأول وهو النداء الذى يراعى الزمن وهذا يعنى أن المهاجم الأول يعطى له الوقت لرفع رأسه والنظر حوله قبل لعب الكرة للمهاجم الثانى أما النوع الثانى من النداء فهو عندما يشعر المهاجم الثانى بأن الفريق المنافس يبدأ المهاجمة فينادى المهاجم الثانى على المهاجم الأول لسرعة لعب الكرة.

من هذا المنطلق يجب أن يدرك ويتعلم جميع لاعبى الفريق بما فيهم اللاعب المسيطر ماذا يعنى التفاهم الجيد بين اللاعبين وأن يركز المدرب فى التدريب على ذلك. وبعد ذلك يقوم المدرب بالآتى:

خلال التدريب:

خلال التدريب قم بالتدريب على الكرة الصامتة وفيها لا يسمح للاعب بالنداء على الزميل أو الكلام ـ وفى هذا التدريب يجب أن يجبر المدرب اللاعب المسيطر بعدم الكلام، فإذا كان التدريب تقسيمه وتكلم اللاعب المسيطر تحسب ضده ركلة حرة مباشرة وفى مثل هذه الحالة فإنك تسمح للاعبى الفريق بحرية التفكير والتصرف وفقا لما يراه كل لاعب مناسب بدون الوقوع تحت ضغط اللاعب المسيطر. وخلال هذا التدريب يدرك اللاعبون جيدا أن نجاح اللعب الجماعى يعتمد على تفكيرهم الشخصى وليس لتفكير لاعب وتوجيهاته. كما يدرك اللاعب المسيطر أن صياحه المستمر لزملائه يمكن أن يقلل من تأثير العمل الجماعى الايجابى للفريق.



خلال المباراة:

إذا كان اللاعب المسيطر لاعبا ممتازا ومحبوبا من زملائه فيمكن أن يعينه المدرب رئيسا للفريق أو على الأقل مسئولا عن المهاجمين أو المدافعين ويعطى له تعليمات محددة وفى مثل هذه الحالة فإن اللاعب المسيطر سيعطى كل امكاناته لصالح الفريق. وإذا قمت بتعيين اللاعب المسيطر رئيسا للفريق فيجب تعليمه كيف يقود الفريق داخل الملعب ولا تترك ذلك لطبيعته. فمثلا يتعلم أن يشجع زملاءه اللاعبين بدلا من إظهار عيوبهم ونقدهم السلبى. ويتعرف على اللعب الجيد المطلوب للفريق وان يجيد اداء خطط اللاعب التى تدرب عليها الفريق ومتى وأين تؤدى وأن يعطى من نفسه مثلا لباقى اللاعبين.

إما إذا كان اللاعب المسيطر ليست لديه مواصفات القائد الجيد، أو على غير رغبة زملائه ليصبح رئيسا للفريق، فالمدرب محتاج إلى تخطيط آخر للتعامل معه - فخلال المحاضرة النظرية قبل المباراة على المدرب أن يلفت نظر اللاعب ويركز على الفرق بين النداء على المهاجم الأول عندما يكون اللاعب المسيطر فى مكان شاغر جيد وبين الصياح الدائم للاعبين - ويمكن للمدرب أن يطلب من اللاعب عدم الكلام لمدة ٢٠ دقيقة مع بداية كل شوط.

إذا لم تصلح الاجراءات السابقة فالمدرب يوقع عليه عقوبة الخصم من مكافآت اللاعب ثم حرمانه من المباريات لمدد محدودة.

خامسا: اللاعب الضعيف خططيا:

اللاعب الضعيف خططيا هواللاعب الذى يكرر دائما نفس نوع الاخطاء اثناء المباريات مما يفسد الخطط الهجوميه للفريق أو يكشف التنظيم الدفاعى للفريق بدون داع. ومثل ذلك المهاجم الذى يجرى دائما فى غير الوقت المناسب ليصبح فى موقف تسلل عند هجوم فريقه ويتكرر منه ذلك. أو لا يراعى موقفه اثناء الهجوم ويأخذ مكانا شاغرا خلف دفاع الفريق المدافع ليصبح فى موقف تسلل أو الظهير الذى يندفع بطريقة خاطئة عند المهاجمة أو لاعب خط الوسط الذى يكرر التمريرات الخاطئة أو غير المناسبة. مثل هذا اللاعب قد يكون ممتازا

مهاريا وهو يرتكب هذه الأخطاء غير متعمد ولكن بدون تفكير ويمكن الاستفادة جيدا من مثل هذا اللاعب إذا حاول المدرب تقليل الاخطاء التى يرتكبها اللاعب. وفى هذا المجال يمكن للمدرب أن يستخدم طريقتين لتطوير الاداء الخططى لهذا اللاعب.

أولا: استخدام الالعاب الصغيرة فى تطوير الاداء الخططى للاعب أو خلال التمرينات التى تشبه ما يحدث فى الملعب مثل خطة هجوميه تحت ضغط المدافعين.

ثانيا: الطريقة الثانية هى إجراء نفسى للتغلب على عدم تفكير اللاعب - والطريقة تتمثل فى التحليل الجيد للمشكلة مع وضع سجل ليظهر مقدار تقدم اللاعب. وسأتناول هنا طريقة معالجة اللاعب الذى يقع دائما فى مصيدة التسلل على أن اسلوب هذه المعالجة يصلح لجميع الحالات الاخرى لأى لاعب ضعيف خططيا.

مشكلة اللاعب المتسلل:

يقوم المدرب بالجلوس مع اللاعب وشرح مواقف التسلل وفقا لقانون كرة القدم وهذا يعمق فهم اللاعب إلى حقيقة قانون اللعب.

وأسباب التسلل نوعان، أولهما النوع الذى يتسبب من اللاعب نفسه والنوع الثانى الذى لم يكن للاعب المتسلل قدرة على التغلب عليه. مثل أن يتأخر زميله فى التمرير إليه فيجد اللاعب نفسه فى موقف تسلل. ولكن اللاعب يكون مسئولا عن وقوعه فى مصيدة التسلل إذا جرى مبكرا قبل ركل زميله للكرة أو إذا لم يراع اللاعب موقفه من لاعبى الدفاع.

ويمكن للمدرب أن يسجل دائما فى مذكرة لديه عدد مرات وقوع اللاعب فى مصيدة التسلل خلال كل مباراة مع ذكر سبب كل مرة - بعد ذلك يقوم المدرب بالشرح النظرى لجميع اللاعبين لأسباب حدوث مواقف التسلل - ثم يقوم بالشرح لكل لاعب على حدة.



سادسا: اللاعب المستبعد:

فى كل مرة يضع المدرب قائمة الفريق الذى سيلعب المباراة فإنه معرض لأن يفقد صديقا فاللاعب الذى لم يختره ضمن قائمة الفريق سيشعر بعدم الرضا ـ والسؤال الهام الآن ـ كيف لا نفقد حب واحترام اللاعب غير المقيد فى قائمة لاعبى المباراة؟

نصيحتي هى:

اجعل اللاعب الاحتياطى هو أول من يعلم من قائمة لاعبى المباراة أنه غير مدون بها وأن يكون ذلك شخصيا بينك وبين اللاعب ولا تدع هذا الأمر لأى أحد غيرك ـ إعط اللاعب اسبابا حقيقية صحيحة وأمينة.

ولعب اللاعب مباراة سيئة لا يكون سببا فى استبعاده اذ أن هناك جملة عوامل قد تكون السبب فى ادائه السيئ بسبب خارج عن إرادة اللاعب نفسه، والمدرب الجيد هو الذى يراعى أن يلعب اللاعب عندما يكون فى «فورمة رياضية» جيدة وأن يستبعد اللاعب عندما يفقد «فورمته الرياضيه» ـ ومن هنا كان واجب المدرب شرح مفهوم «الفورمة الرياضية» لجميع أفراد الفريق وأن اللاعب لا يمكن أن يحتفظ «بفورمته الرياضيه» طوال موسم المباريات، ولذلك فاللاعب الذى يفقد «فورمته الرياضيه» يستبعد ويحل محله زميله ذا الفورمة الرياضيه العاليه على أن يدرك اللاعب أنه سيعود ضمن قائمة الفريق عندما يعود إلى «فورمته الرياضيه». هذا الشرح الجيد قبل بدء موسم المباريات له أثره الجيد فى نفوس اللاعبين ويجعلهم يتقبلون برضا استبعادهم من قائمة الفريق.

ومن المؤكد أن الإصابة تعوق اللاعب عن الأداء الجيد وأن اللعب مبكرا قبل تمام شفاء الإصابة خطر على مستقبل اللاعب فى الملاعب، فإذا أدرك اللاعبون هذا الأمر مع بداية فترة الإعداد حاول كل لاعب المحافظة على لياقته الصحية ويصبح اللاعب المصاب متقبلا استبعاده من الفريق لحين شفائه الشفاء التام من الاصابة.

وقد يستبعد اللاعب لسوء تصرفه الخلقى اثناء المباراة أو التمرين وهنا يجب أن يعلن المدرب اللاعب سبب استبعاده من قائمة اللاعبين حتى لا يعود اللاعب إلى مثل هذه التصرفات غير المقبوله رياضيا.

خاتمة

ارجو الله أن يكون قد وفقنى فى هذا الكتاب فى ارشاد المدربين فى كيفية الأداء العملى فى الملعب لأهم ما يعنى المدرب.

أن تنظيم العمل داخل الملعب واسلوب المدرب فى الأداء المهنى داخل الملعب كان أمراً يهتم كثير من المدربين ـ أن اغلب المدربين لديهم حصيلة جيدة من خطط اللعب ولكن كيفية الاخراج الجيد لهذه الخطط هو ما كان ينقص أغلبهم وقد طلب منى كثير من المدربين كتابة كتاب فى هذا الشأن، ولقد وعدتهم بذلك وها أنا أوفى بوعدى ولعلى قد وفقت ـ والله يوفقنا جميعا لما فيه خير أمتنا العربية ويسدد خطانا.

«وقل أعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون»

صدق الله العظيم



محتويات الكتاب





رقم الإيداع	٩٤/٨٢٢٤
الترقيم الدولى I. S. B. N	977 - 10 - 0700 - 9